





DORLING KINDERSLEY

MAMA ȘI COPILUL

Elizabeth Fenwick





UN GHID PRACTIC PENTRU ÎNGRIJIREA COPILULUI DE LA MOMENTUL CONCEPȚIEI PÎNĂ LA TREI ANI

UTIL ORICĂRUI PĂRINTE

Enciclopedia RAO

INTRODUCERE

Sper ca această carte să vă ofere acele sfaturi practice de care aveți nevoie pentru creșterea copilului dumneavoastră. Un copil aduce cu sine o întreagă lume, nouă și emoționantă, dar în același timp necunoscută. La început, mulți dintre noi nu știm mare lucru despre sarcină și despre îngrijirea unui bebeluș, dar aflăm relativ repede că modalitățile de a rezolva diverse probleme nu sînt doar „bune" sau „rele", ci există de cele mai multe ori o altă cale, mai la îndemînă. Or, prin intermediul acestei cărți încercăm să vă arătăm tocmai acele căi aflate la îndemînă și să vă oferim acele sfaturi care vă pot ușura viața.

Fiecare sarcină e unică. Deși această experiență a fost repetată de nenumărate ori și de nenumărate cupluri, totuși pentru dumneavoastră ea rămîne memorabilă. Această carte vă oferă informații pentru întreaga perioadă a sarcinii, ajutîndu-vă să o parcurgeți în mod firesc, asigurîndu-i totodată bebelușului dumneavoastră condițiile optime pentru debutul său în viață.

Fiecare copil este de asemenea unic, o personalitate cu drepturi depline din momentul nașterii. Sper că, împărtășindu-vă cunoștințele de bază pentru creșterea copilului, oferindu-vă soluții practice la problemele cele mai frecvente, precum și numeroase sfaturi încurajatoare, această carte vă va ajuta să vă îngrijiți copilul și să aflați tot ceea ce este necesar despre trăsăturile definitorii ale caracterului său.

Sper de asemenea să descoperiți că, în ciuda tuturor responsabilităților, a fi părinte înseamnă și multă bucurie. Nu trebuie să vă propuneți să fiți „părinți perfecți"; atunci cînd atît dumneavoastră cît și copilul dumneavoastră veți învăța să vă iubiți unul pe celălalt și veți reuși să vă înțelegeți, puteți fi siguri că sînteți părinții perfecți pentru copilul dumneavoastră.

Elizabeth Fenwick

CUPRINS

1 SARCINA ȘI NAȘTEREA 8-73





2 ÎNGRIJIREA COPILULUI 74-171







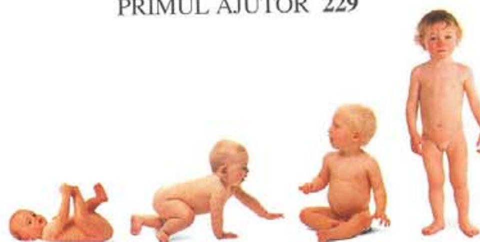






3 ÎNGRIJIREA SĂNĂTĂȚII





1

SARCINA ȘI NAȘTEREA



Un ghid ilustrat al unei sarcini sănătoase și liniștite, care conține sfaturi practice pentru travaliu și naștere

SĂ NE GÎNDIM LA SARCINĂ

Pentru ca sarcina să debuteze în cele mai bune condiții e bine să reflectați dinainte asupra ei. Există un număr de trepte pe care le puteți parcurge asigurîndu-vă astfel nu numai șanse sporite în ceea ce privește conceperea copilului, cît și garanția de a avea un copil normal și sănătos. Ideal ar fi ca, împreună cu partenerul dumneavoastră, să planificați sarcina cu cel puțin 3 luni înainte de momentul concepției. În primele cîteva săptămîni de sarcină, cînd nici măcar nu știți dacă sînteți însărcinată, dezvoltarea copilului poate fi cel mai ușor afectată. Așadar, avînd grijă de dumneavoastră și mîncînd corespunzător faceți tot ceea ce vă stă în putere pentru a hrăni și proteja bebelușul pe care-l purtați. Mai sînt însă și alte lucruri de care trebuie să țineți cont; ar putea exista factori de risc la locul de muncă ce ar putea afecta sănătatea bebelușului, sau poate n-ați fost vaccinată la școală împotriva rubeolei. În acest fel planificarea sarcinii vă oferă timpul necesar luării în considerare a acestor factori și, în cazul în care e necesar, puteți lua măsuri pentru a preveni riscurile.



VERIFICAȚI

PARCURGEȚI această listă de întrebări dacă vă doriți un copil sau dacă vreți să aflați dacă sînteți însărcinată. Cîteva dintre ele nu se potrivesc situației dumneavoastră, dar e important să răspundeți la toate întrebările. Vorbiți și cu partenerul, deoarece unele dintre întrebări îi sînt direct adresate. Dacă aveți vreo nelămurire, adresați-vă medicului.

Sînteți imună la rubeolă?
Rubeola poate determina apariția de malformații la copil dacă apare în timpul sarcinii, mai ales la începutul ei, cînd se dezvoltă organele interne ale copilului. Astfel, înainte de a fi însărcinată, rugați medicul să vă facă un test care să vă asigure că sînteți imună la boală. Dacă nu, medicul vă poate administra vaccinul. Avînd în vedere că n-ar trebui să rămîneți însărcinată cel puțin 3 luni după vaccinare, e bine să vă faceți testul din timp.

Aveți, dumneavoastră sau partenerul, cunoștință despre existența unor boli ereditare în familie?
Unele boli, cum sînt hemofilia sau fibroza chistică, sînt ereditare. În cazul în care dumneavoastră sau partenerul aveți o rudă care prezintă o boală ereditară ar exista posibilitatea ca aceasta să se transmită bebelușului. Deci contactați medicul înainte de a încerca să aveți o sarcină, iar dacă e necesar, acesta vă va trimite la sfatul genetic în urma căruia se poate stabili gradul riscului pe care vi-l asumați. E încurajator să știți că, în majoritatea cazurilor, doar dacă ambii părinți poartă gena care determină boala, există riscul să fie moștenită de copil.

Aveți vreo boală cronică?
Dacă aveți diabet sau epilepsie, trebuie să discutați cu medicul înainte de a încerca să rămîneți însărcinată. S-ar putea ca medicul să decidă modificarea tratamentului, deoarece acesta ar putea fie să afecteze bebelușul, fie să influențeze negativ încercarea dumneavoastră de a rămîne însărcinată.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Care e vîrsta ideală pentru a avea un copil?
Probabil aceasta se situează între 20 și 30 de ani, deși multe femei se decid să-și întemeieze o familie ceva mai tîrziu, cînd din punct de vedere emoțional și financiar se simt pregătite pentru a avea un copil. La mamele de peste 35 de ani crește riscul de sarcină cu probleme, dar acesta se reduce dacă sînteți sănătoasă. De asemenea, probabilitatea de a avea un copil cu sindrom Down e mai mare la această grupă de vîrstă. Riscul de a naște un copil mort sau un copil subponderal e mai mare la femeile sub 18 ani, dar vizitele regulate la policlinică și menținerea unei stări bune de sănătate reduc acest risc.

Ați luat sau luați anticoncepționale?
Cel mai bine e să încetați să mai luați anticoncepționale cu mult timp înaintea momentului concepției, pentru a permite reinstalarea ciclului menstrual normal. Așteptați să treacă 3 cicluri menstruale înaintea încercării de a rămîne însărcinată (în această perioadă puteți folosi diafragma sau prezervativul). Dacă momentul fecundației se situează înaintea restabilirii ciclului menstrual normal, este mai greu să se stabilească data nașterii.

Există factori de risc la locul de muncă?
Dacă dumneavoastră sau partenerul lucrați într-un mediu cu chimicale, plumb, anestezice sau raze X, acest lucru ar putea afecta șansele de a avea un copil sau ar reprezenta un risc pentru dezvoltarea copilului; deci discutați cu medicul. Pare rațională decizia de a schimba serviciul înainte de a rămîne gravidă sau cel puțin de a evita expunerea pe cît posibil la factorii de risc. Odată însărcinată, veți parcurge alte etape pentru a vă proteja. S-ar putea ca medicul să vă sfătuiască să vă schimbați și serviciul, dacă acesta presupune ridicarea de greutăți. În prezent, lucrul la ecranul calculatorului nu mai este socotit un pericol pentru bebeluș.

Care este greutatea dumneavoastră?
Ideal ar fi ca, în ultimele 6 luni înaintea concepției, greutatea dumneavoastră să fie normală raportată la înălțime. Dacă greutatea este mult prea mare sau prea mică, consultați medicul pentru a vă sfătui cum să atingeți greutatea corespunzătoare. Dacă nu aveți probleme serioase legate de greutate, să nu țineți cură de slăbire în timpul sarcinii, deoarece vă lipsiți organismul de elementele nutritive de bază.

Mîncați sănătos?
Șansele de a concepe și de a avea un bebeluș sănătos cresc dacă mîncați diversificat, consumînd multe alimente proaspete.

Fumați sau consumați alcool?
Ar trebui să încetați fumatul și consumul băuturilor alcoolice cît mai repede cu putință, înainte de a dori o sarcină, deoarece tutunul și alcoolul pot afecta fertilitatea atît la bărbați, cît și la femei. Fumatul și consumul de alcool pot de asemenea constitui un pericol pentru creșterea bebelușului, atît înainte cît și după naștere.

Faceți suficientă mișcare?
Pentru a vă menține într-o stare bună de sănătate e necesar să practicați exerciții fizice de tipul mersului sau înotului, cel puțin 20 de minute zilnic.


Am planificat sarcina împreună; pare să fie cel mai firesc lucru.

CALENDARUL SARCINII

Acest calendar ilustrează lună de lună evoluţia sarcinii. Vă dezvăluie modificările care apar în organismul dumneavoastră sau pe plan emoţional şi urmăreşte dezvoltarea bebeluşului din momentul concepţiei pînă în ultima zi de viaţă intrauterină. Vă oferă sfaturi pentru fiecare etapă şi în acelaşi timp vă linişteşte răspunzînd la întrebările şi temerile pe care le-aţi putea avea. Fiecare lună aduce cu sine cel puţin un element în plus privind un aspect relevant al sarcinii, cum ar fi alegerea cursurilor prenatale sau luarea măsurilor pentru un sutien potrivit perioadei de alăptare. Există variaţii în ceea ce priveşte fiecare sarcină în parte, aşa încît să nu vă surprindă dacă modificările descrise nu apar şi la dumneavoastră exact la aceeaşi dată; de exemplu curba creşterii în greutate poate prezenta variaţii. Acest calendar consideră drept primă zi de sarcină prima zi a ultimei menstruaţii, deci la două săptămîni după momentul fecundaţiei aveţi o sarcină de 4 săptămîni.



A RĂMÎNE GRAVIDĂ

DACĂ V-AŢI PROPUS să rămîneţi gravidă, verificaţi dacă modul de viaţă nu implică elemente care ar putea afecta bebeluşul. Toate organele importante ale acestuia se formează în primele trei luni de viaţă şi deci acesta este momentul în care sănătatea lui poate fi pusă cel mai uşor în pericol. După ce bebeluşul a fost conceput, probabil că vă veţi da seama sau veţi avea unele bănuieli că sînteţi însărcinată datorită apariţiei unor semne, cum ar fi îngreunarea sînilor sau greţurile. Majoritatea acestor modificări se datorează creşterii nivelurilor de hormoni în perioada primelor săptămîni cînd organismul se pregăteşte să hrănească bebeluşul. Stările neplăcute se atenuează sau chiar dispar complet, deseori în jurul celei de a 12-a săptămîni de sarcină.

SEMNELE PRECOCE DE SARCINĂ

Una sau mai multe dintre următoarele modificări pot să vă semnaleze prezenţa sarcinii. S-ar putea să nu identificaţi nici una dintre ele la început, dar instinctul vă va spune că sînteţi gravidă deoarece „vă simţiţi" altfel.

■ Lipsa menstruaţiei – dar, dacă ciclurile menstruale sînt de obicei neregulate sau dacă sînteţi anxioasă, tracasată sau bolnavă, aceasta nu reprezintă un semn sigur. De asemenea, e posibil ca, după ce rămîneţi însărcinată, să aveţi uşoare sîngerări în preajma datei la care aşteptaţi în mod normal menstruaţia.

■ Mărirea sînilor care devin sensibili; uneori apare o uşoară senzaţie de mîncărime la nivelul lor.

■ Un gust metalic ciudat în gură.

■ Oboseală, nu doar seara, cît mai ales în timpul zilei.

■ Slăbiciune fizică şi ameţeală.

■ Creştere a scurgerilor vaginale normale.

■ Greaţă şi poate chiar vărsături; acestea pot apărea oricînd în timpul zilei.

■ Repulsie faţă de unele lucruri cum sînt alcoolul, cafeaua şi fumul de ţigară, şi poftă lacomă faţă de altele.

■ Modificări pe plan afectiv datorită modificărilor hormonale.

■ Nevoia de a urina des.

CONFIRMAREA SARCINII

Aflaţi cu certitudine dacă sînteţi însărcinată cît mai curînd posibil. Medicul dumneavoastră sau o clinică de planning familial vă pot face un test din urină; după două săptămîni de la suprimarea menstruaţiei va apărea un hormon în urină care va confirma prezenţa sarcinii. Ca alternativă puteţi face chiar dumneavoastră testul acasă, cu ajutorul unui test de sarcină (Kit) pe care vi-l puteţi cumpăra din farmacii. După 2 luni de la suprimarea menstruaţiei, în urma examenului ginecologic, medicul poate confirma dacă sînteţi gravidă.

KITURILE PENTRU TESTAREA SARCINII LA DOMICILIU

Toate kiturile conţin soluţii chimice pe care le amestecaţi cu cîteva picături de urină. Folosiţi pentru test prima urină de dimineaţă. Diverşi indicatori, cum ar fi culoarea, vă vor semnala dacă sînteţi sau nu gravidă. Aceste teste sînt exacte în condiţiile în care respectaţi instrucţiunile cu grijă, altfel putînd da rezultate false. De aceea cereţi ajutorul medicului care poate stabili dacă sînteţi sau nu gravidă.



CALCULAREA DATEI NAȘTERII

Sarcina durează în jur de 266 de zile începînd din momentul fecundației pînă la naștere. Cel mai potrivit moment pentru concepție este cel al ovulației. La un ciclu normal care durează 28 de zile, ovulația are loc cam cu 14 zile înainte de apariția menstruației. Deci, numărînd 280 de zile (266 plus 14) din prima zi a ultimei menstruații, puteți afla data probabilă a nașterii. Țineți minte că acest calcul e doar orientativ. Deși sarcina durează în medie 40 de săptămîni, durata unei sarcini normale se poate situa între 38 și 42 de săptămîni.



CE TREBUIE SĂ EVITAȚI

În timpul sarcinii evitați să fumați, să consumați băuturi alcoolice și să folosiți orice fel de medicamente, cu excepția celor recomandate de medic, mai ales în primele trei luni de sarcină, cînd se formează organele bebelușului.

Fumatul

Acesta poate lipsi bebelușul de oxigen. Nou-născuții unor mame care fumează se confruntă cu pericolul de a fi născuți prematur și de a avea o greutate mai mică la naștere. Fumatul crește riscul de avort, de naștere a unui copil mort, a unui copil cu malformații sau a unui copil care moare la scurt timp după naștere. Cu cît fumați mai mult, cu atît riscul e mai mare, deci opriți complet fumatul. Dacă chiar nu puteți renunța la fumat, schimbați țigările cu unele cu conținut scăzut în gudron, raționalizați numărul acestora, nu trageți în piept și aruncați țigara după ce ați fumat jumătate din ea. Medicii cred că fumatul pasiv ar putea fi un factor cauzator al morții subite la nou-născuți, deci evitați o atmosferă îmbîcsită de fum de țigară cînd sînteți însărcinată. Protejați-vă copilul de inhalarea fumului de țigară produs de cei din jur.

Alcoolul

Consumul crescut de băuturi alcoolice în timpul sarcinii poate afecta serios dezvoltarea bebelușului.

Nimeni nu știe exact care e cantitatea de băuturi alcoolice care să nu dăuneze și, în consecință, cel mai bine e să nu consumați deloc alcool în timpul sarcinii. În orice caz nu beți mai mult de 2 unități de alcool o dată sau de două ori pe săptămînă (o unitate de alcool este echivalentă cu un pahar cu vin sau cu aproximativ 250 ml de bere slabă). Evitați băuturile spirtoase.

Medicamentele

Multe medicamente au efecte negative sau necunoscute asupra bebelușului, așa încît evitați să luați medicamente în timpul sarcinii, cu excepția celor prescrise de medicul care știe că sînteți însărcinată. Nu luați nici chiar medicamentele pe care le-ați utiliza în mod normal pentru suferințele minore, cum e aspirina de exemplu. În situația în care luați medicamente pentru o afecțiune cronică, cum e diabetul, este posibil ca medicul să vă modifice dozele.

Alți factori de risc

Materiile fecale ale cîinilor și pisicilor și carnea crudă sau insuficient pregătită termic pot conține un parazit denumit toxoplasma, care poate afecta în mod serios bebelușul în timpul vieții intrauterine. Să vă spălați pe mîini după ce puneți mîna pe carnea crudă și să nu mîncați carne insuficient pregătită termic. Evitați să goliți tăvița cu materiile fecale de la pisică (dacă totuși trebuie, folosiți mănuși și apoi spălați-vă pe mîini). Folosiți mănuși cînd lucrați în grădină. Spălați bine toate fructele și legumele înainte să le mîncați, pentru a îndepărta orice urmă de pămînt.

ÎNCEPUTUL VIEŢII

ÎN TIMPUL PRIMELOR OPT SĂPTĂMÎNI de sarcină bebeluşul se dezvoltă pornind de la o singură celulă şi evoluează pînă la un embrion care începe să aibă trăsături omeneşti.

PRIMELE 4 SĂPTĂMÎNI DE VIAŢĂ

1 Ovulaţia

În jurul celei de-a 14-a zile a ciclului menstrual, dintr-unul din ovare este eliberat un ovul matur şi devine posibilă fecundaţia. Ovulul este captat de franjurile situate în capătul trompei uterine, după care este absorbit în interiorul acesteia. Ovulul poate supravieţui pînă la 24 de ore; dacă nu e fecundat, este eliminat prin vagin o dată cu o parte din mucoasa care căptuşeşte cavitatea uterină, ceea ce constituie menstruaţia.

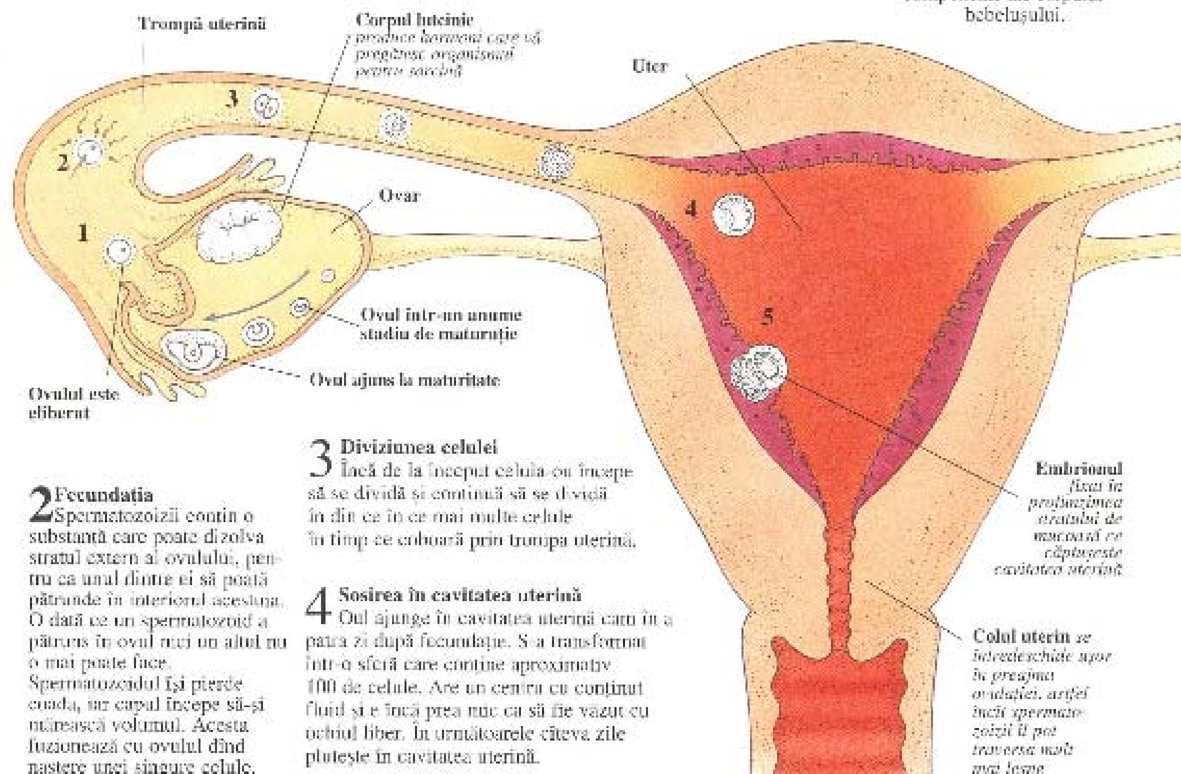
Mişcarea spermatozoizilor

În timpul orgasmului bărbatul poate ejacula între 200 şi 400 de milioane de spermatozoizi în vaginul femeii. Mulţi se risipesc sau se pierd pe drum. Totuşi unii dintre ei înoată şi străbat mucusul secretat de colul uterin, care devine mai puţin dens şi dispus într-un strat mai subţire în perioada ovulaţiei, şi traversează uterul ajungînd în trompa uterină. Dacă ovulul n-a fost eliberat, spermatozoidul mai poate aştepta, el supravieţuind în trompă maximum 48 de ore.



5 Nidaţia

Spre sfîrşitul săptămînii a 3-a, oul începe să se fixeze în stratul de mucoasă gros şi moale care căptuşeşte cavitatea uterină. Acest proces se numeşte nidaţie. Cînd oul este bine fixat în stratul de mucoasă care căptuşeşte cavitatea uterină, procesul concepţiei este considerat complet. Prelungiri asemănătoare buretelui, pornite din stratul extern de celule al embrionului, încep să pătrundă prin mucoasa care căptuşeşte cavitatea uterină pentru a se conecta la vasele de sînge ale mamei. Acestea formează ulterior placenta. Unele dintre celule vor forma cordonul ombilical şi membranele care vor proteja bebeluşul. Celulele din interiorul oului se vor diviza în 3 straturi care vor da naştere diferitelor părţi componente ale corpului bebeluşului.



2 Fecundaţia

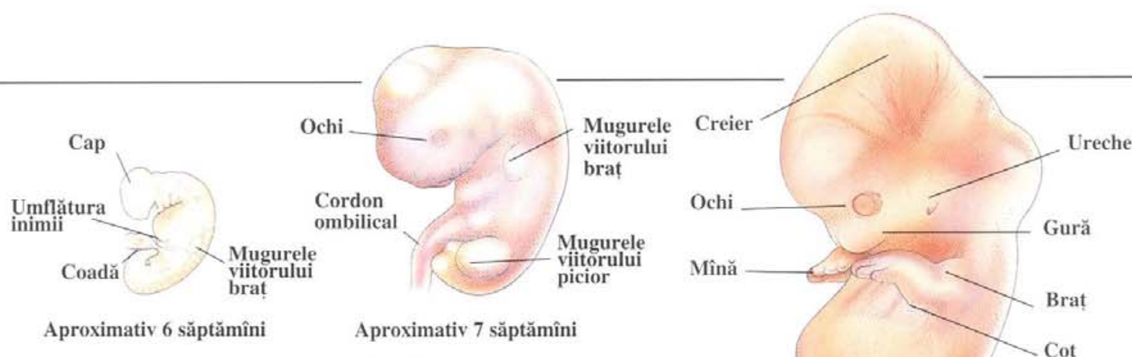
Spermatozoizii conţin o substanţă care poate dizolva stratul extern al ovulului, pentru ca unul dintre ei să poată pătrunde în interiorul acestuia. O dată ce un spermatozoid a pătruns în ovul nici un altul nu o mai poate face. Spermatozoidul îşi pierde coada, iar capul începe să-şi mărească volumul. Acesta fuzionează cu ovulul dînd naştere unei singure celule.

3 Diviziunea celulei

Încă de la început celula-ou începe să se dividă şi continuă să se dividă în din ce în ce mai multe celule în timp ce coboară prin trompa uterină.

4 Sosirea în cavitatea uterină

Oul ajunge în cavitatea uterină cam în a patra zi după fecundaţie. S-a transformat într-o sferă care conţine aproximativ 100 de celule. Are un centru cu conţinut fluid şi e încă prea mic ca să fie văzut cu ochiul liber. În următoarele cîteva zile pluteşte în cavitatea uterină.



Aproximativ 6 săptămîni

Aproximativ 7 săptămîni

Aproximativ 8 săptămîni

ÎNTRE SĂPTĂMÎNA a 5ª și a 6ª

- Embrionul plutește într-un sac plin cu un lichid.
- Are un sistem nervos central într-un stadiu incipient de dezvoltare.
- Pe suprafața corpului au apărut 4 adîncituri superficiale care vor deveni mai tîrziu ochii și urechile bebelușului.
- Embrionul posedă elementele incipiente ale aparatului digestiv, schița gurii și a obrajilor.
- Se dezvoltă stomacul și toracele. Inima se vede ca o umflătură în partea din față a toracelui; la sfîrșitul săptămînii va începe să bată.
- Începe să se formeze un sistem de vase sanguine.
- Își fac apariția 4 minusculi muguri ce reprezintă viitoarele membre.

Lungime: Embrionul măsoară în acest moment 6 mm, aproximativ dimensiunea unui sîmbure de măr.



SĂPTĂMÎNA a 7ª

- Capul pare mare și e înclinat spre torace. Se constituie fața; ochii sînt situați pe părțile laterale ale capului și, deși sînt închiși, sub pielea care îi acoperă se observă un pigment de culoare neagră.
- Brațele și picioarele se disting cu claritate; la capete prezintă despicături care vor constitui degetele.
- Inima începe să funcționeze făcînd sîngele să circule prin corpul embrionului.
- Schița sistemului nervos al bebelușului este aproape completă.
- Încep să se dezvolte celulele oaselor.
- Embrionul posedă plămîni, intestin, ficat, rinichi și organe genitale interne, toate însă în diverse stadii de dezvoltare.

Lungime: Embrionul măsoară acum 1,3 cm, aproximativ dimensiunea unei boabe mici de strugure.



SĂPTĂMÎNA a 8ª

- Embrionul poate fi numit din acest moment făt.
- Toate organele interne importante și-au făcut apariția, ele aflîndu-se într-un stadiu incipient de dezvoltare și nefiind situate încă în poziția finală.
- Se poate recunoaște fața: nasul pare să aibă un vîrf, nările sînt prezente și ele, iar obrajii se unesc formînd gura. Deja este prezentă limba.
- Se formează urechea internă responsabilă cu echilibrul și auzul.
- Degetele devin mai evidente, deși sînt încă unite printr-o membrană.
- Brațele și picioarele s-au lungit, distingîndu-se în același timp umerii, coatele, șoldurile, genunchii.
- Deși bebelușul se mișcă destul de mult, nu-l puteți simți.



Lungime: Acum bebelușul măsoară 2,5 cm, aproximativ mărimea unei căpșuni.

GEMENII

La un total de 80 de sarcini, aproximativ una e gemelară. Dacă în familia dumneavoastră au fost gemeni, șansele de a avea gemeni sînt mai mari.

Gemenii bivitelini sînt cei care provin în urma fecundării a două ovule de către doi spermatozoizi. Frecvența acestui tip de gemeni e de trei ori mai mare decît a celuilalt tip. Gemenii bivitelini au fiecare propria placentă, pot fi sau nu de același sex și nu seamănă între ei mai mult decît seamănă de obicei frații și surorile.

Gemenii univitelini apar ca urmare a fecundării unui singur ovul care ulterior se împarte în două jumătăți, fiecare dintre acestea dînd naștere unui bebeluș identic cu celălalt. Bebelușii împart aceeași placentă, sînt de același sex, au aceleași trăsături fizice și aceeași zestre genetică.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Pot să influențez sexul copilului?

Sexul copilului e determinat de spermatozoid, care poate avea un al doilea cromozom X sau Y. Cercetările arată că spermatozoizii ce determină sexul masculin (Y) al copilului înoată mai repede, dar trăiesc mai puțin comparativ cu celălalt tip (X). Astfel puteți să vă creșteți șansele de a avea un băiețel dacă faceți dragoste *cînd* sînteți în perioada de maximă fertilitate (cam cu 14 zile înaintea datei la care s-ar produce menstruația); dacă doriți o fetiță, actul sexual ar trebui să aibă loc cu trei zile *înainte* de punctul de maximă fertilitate.

SĂPTĂMÎNA a 12ª

BEBELUȘUL ARE UN aspect din ce în ce mai omenesc, deși capul e încă mare raportat la trunchi și la membre care, cu toate că sînt constituite în întregime, au dimensiuni reduse. Ar trebui ca neplăcerile legate de perioada de început a sarcinii să înceapă să dispară. E momentul să faceți prima consultație prenatală.

Obișnuința *de a sta dreaptă e utilă pentru perioada avansată a sarcinii*



Poziția bebelușului în uter

Sînii *vor deveni mai grei și poate mai sensibili*

Forma corpului *e probabil foarte aproape de cea obișnuită*

Fundul uterului *poate fi simțit chiar deasupra osului pubian*





Urechea externă *e bine dezvoltată*

Degete minuscule *și-au făcut apariția*

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- În cazul în care ați avut greţuri sau ați suferit de starea de „rău de dimineață" aflați că acestea se vor ameliora.
- Veți constata probabil că nu mai simțiți nevoia să urinați atît de des ca înainte.
- Datorită modificărilor hormonale, emotivitatea va fi încă prezentă, ca și starea de indispoziție produsă de lucruri minore.
- Constipația poate constitui o problemă în timpul sarcinii și se datorează încetinirii mișcărilor intestinului.
- Volumul sîngelui a crescut și, drept urmare, plămînii, rinichii și inima trebuie să facă față unui efort mai mare.

CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Primele trei luni

Dacă vărsăturile n-au constituit o problemă, ați putea lua în greutate 1,2 kg, adică aproximativ 10% din totalul creșterii în greutate de-a lungul sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 2 kg.

10%

BEBELUȘUL

Lungime
6,5 cm

Greutate
18 g

VEDEȚI ȘI:
Consultația prenatală paginile 34-36
Exerciții prenatale paginile 45-47
Să mîncăm sănătos paginile 50-53
Urinarea frecventă pagina 41
„Răul de dimineață" pagina 41
Sutien pentru sarcină pagina 23
Protejarea spatelui pagina 44

CURSURILE PRENATALE

CE SĂ FACEȚI

- Cumpărați un sutien care să vă susțină bine sînii.
- Verificați dacă alimentația e variată și compusă din alimente proaspete.
- Pentru a evita constipația, beți multă apă și introduceți în meniu alimente bogate în fibre.
- Planificați-vă un consult stomatologic.
- Spuneți-i patronului că sînteți gravidă și că vreți ore libere, necesare pentru consultațiile prenatale.
- Prezentați-vă la policlinică pentru primul examen medical general prenatal.
- Interesați-vă care e modalitatea de a urma la policlinică tratamentele stomatologice pe perioada sarcinii.
- Practicați cu regularitate exerciții fizice pentru perioada prenatală. Înotați.
- Dacă doriți, înscrieți-vă la orele de exerciții fizice prenatale.
- Interesați-vă de alte cursuri prenatale, în zona în care locuiți.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Toate organele interne s-au format și majoritatea funcționează. De aceea, în acest moment, e foarte puțin probabil ca bebelușul să fie afectat de infecții sau medicamente.
- S-au dezvoltat pleoapele și sînt închise deasupra ochilor.
- Urechile bebelușului au lobi.
- Membrele sînt formate și au degete.
- Încep să crească unghii minuscule.
- Se dezvoltă mușchii, ceea ce-i permite bebelușului mult mai multă mișcare. Poate să-și îndoaie și să-și depărteze degetul mare de la picior. Poate să strîngă pumnul.
- Își poate mișca mușchii feței, determinînd expresia de nemulțumire, își țuguie buzele și-și deschide și închide gura.
- Poate suge și înghiți din lichidul care-l înconjoară. Poate urina.

GÎNDIȚI-VĂ ce tip de cursuri vi s-ar potrivi cel mai bine. E firesc să vă alegeți un curs introductiv – de exemplu mijloacele pentru menținerea sănătății în timpul sarcinii – cursurile propriu-zise începînd cu 8–10 săptămîni înaintea nașterii. Se pot face exerciții de gimnastică prenatală pe parcursul întregii sarcini.

ALEGEREA UNUI CURS

Cursuri diferite aprofundează subiecte diferite, deci alegeți cursul care se ocupă în detaliu de subiectul care vă interesează. Există 3 tipuri principale de cursuri și s-ar putea să doriți să mergeți la mai mult de unul. Toate aceste cursuri se ocupă de travaliu și naștere.

Cursurile din spital

Aceste cursuri gratuite constituie o bună sursă de informare asupra conduitei și activității obișnuite ce se desfășoară în spitalul în care veți naște și probabil că veți vizita sala de naștere și compartimentele maternității. Singurul inconvenient constă în faptul că de obicei există mulți cursanți și cursurile se pot transforma în prezentare de filme, fiind astfel dificil să puneți întrebări.



Elementele de bază ale îngrijirii copilului În timpul cursurilor este amuzant și util să învățați cum să vă îngrijiți copilul.

Cursurile locale

Întrebați-vă moașa unde se țin aceste cursuri. Și ele sînt gratuite, dar sînt mai restrînse ca participare și mai prietenoase comparativ cu cele din spital. Aici veți întîlni persoanele care vor avea grijă de dumneavoastră și de bebelușul dumneavoastră, precum și alte viitoare mame. Cursul va pune accent pe îngrijirea bebelușului; va acoperi și subiectul travaliului și nașterii. Dacă veți dori să nașteți în spital, veți avea posibilitatea de a vizita spitalul unde veți naște. S-ar putea ca și partenerul să fie invitat la unele cursuri.



Sfaturi pentru travaliu Masajul e una dintre tehnicile pe care dumneavoastră și partenerul ați putea-o deprinde pentru a face față travaliului.

Alte cursuri

Acestea sînt susținute de diverse organizații și de obicei se percepe o taxă; există și scutiri de taxă. Cursurile se ocupă în special cu exerciții fizice pentru perioada prenatală și cu diverse tehnici precum cele de relaxare, utile în timpul nașterii. Cu această ocazie puteți cunoaște alte mame din zona în care locuiți. De obicei și partenerul va fi încurajat să participe la aceste cursuri.

SĂPTĂMÎNA a 16ª

VĂ AFLAȚI ÎN al doilea trimestru de sarcină și ar trebui să vă simțiți bine și plină de energie. Începe să se vadă că sînteți gravidă și veți avea nevoie de haine mai lejere. Bebelușul e aproape constituit și din săptămîna a 14-a se hrănește prin intermediul placentei. În săptămînile următoare va crește și se va dezvolta încît, după naștere, să fie capabil să ducă o viață în afara uterului.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Ar trebui să vă simțiți mult mai bine.
- Se amplifică excitația și senzația de plăcere sexuală.
- Pot apărea modificări ale pigmentației pielii: mamelonul și aria din jurul lui se pot închide la culoare și poate apărea pe mijlocul abdomenului o linie închisă la culoare *(linea nigra)*. Aceasta se decolorează curînd după naștere.
- Apetitul va crește pe măsură ce copilul se dezvoltă.
- Hainele obișnuite probabil vă vor fi prea strîmte, dar nu sînteți încă pregătită pentru îmbrăcămintea de gravidă.

Alunitele și pistruii *se pot închide la culoare o dată cu accentuarea pigmentării pielii*

Sînii *pot să aibă încă aceleași dimensiuni: veți constata mărirea lor în cursul săptămînilor următoare*

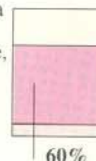
Începeți *să vă pierdeți linia taliei*

Abdomenul *începe să se rotunjească ușor*



Poziția bebelușului în uter





Capul *pare mult prea mare raportat la trunchi*

Bebelușul *are acum și gît*

Degetele *au amprente proprii și individualizate*

VEDEȚI ȘI:
Alfafetoproteina pagina 37
Amniocenteza pagina 37
Să mănînci sănătos paginile 50-53
Relaxarea și respirația paginile 48-49
Culoarea pielii pagina 21
Fumatul pagina 13
Suplimente pagina 52
Ultrasunetele pagina 37

CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Trimestrul al II-lea

În cursul trimestrului al II-lea trebuie să vă așteptați să cîștigați 5–7 kg în greutate, 50–60% din totalul greutății cîștigate în timpul sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 2,5 kg.

60%

BEBELUȘUL

Lungime
16 cm

Greutate
135 g



SENTIMENTE AMESTECATE

DUMNEAVOASTRĂ ȘI PARTENERUL trăiți sentimente amestecate în ceea ce privește sarcina. Nu fiți surprinsă dacă, pe lîngă entuziasmul și emoția pe care le simțiți, se întîmplă uneori să vă cuprindă descurajarea. Încercați să înțelegeți și să treceți peste orice stare negativă; foarte probabil totul va dispărea după naștere.

NELINIȘTI FIREȘTI

Cea mai bună metodă pentru a risipi orice îngrijorare pe care ați putea-o avea în legătură cu bebelușul sau cu rolul dumneavoastră de părinte este aceea de a vorbi deschis despre ele cu cei din jur. Aceasta vă și ajută să aflați cît mai multe despre sarcină.

Dumneavoastră

E firesc pentru starea dumneavoastră sufletească de emoție și nerăbdare să fiți cuprinsă uneori de gînduri sumbre. S-ar putea să vă faceți griji cu privire la sentimentele pe care le veți avea față de bebeluș, dar, de îndată ce acesta se va naște și veți face cunoștință reciproc, va apărea sentimentul de iubire. De asemenea, s-ar putea să vă simțiți deprimată datorită modificărilor siluetei și chiar să nutriți resentimente față de bebeluș ca fiind răspunzător pentru tot ceea ce are de suferit corpul dumneavoastră.
Totuși, după naștere, cu ajutorul unor exerciții fizice ușoare veți reveni la forma inițială.

Partenerul dumneavoastră

Bebelușul devine o realitate cînd îl vedeți pentru prima oară pe ecranul ecografului. De acum înainte s-ar putea să vă simțiți exclus și probabil gelos pe bebelușul care captează toată atenția, dar în același timp s-ar putea să vă simțiți și emoționat. Dacă sînteți îngrijorat cu privire la posibilitățile financiare de a susține întreaga familie, încercați să vă planificați bugetul.

Amîndoi

Este normal să aveți emoții cînd vă gîndiți la bebeluș și să fiți îngrijorați pentru că nu vă simțiți încă pregătiți pentru rolul de părinți. Dacă sînteți neliniștiți în ceea ce privește travaliul și nașterea, informați-vă despre acestea și practicați exerciții fizice pentru respirație de exemplu, în așa fel încît să vă simțiți mai stăpîni pe situație cînd va sosi momentul.

CE SĂ FACEȚI

- Întrerupeți fumatul dacă n-ați făcut-o încă. Încurajați-vă partenerul să facă același lucru.
- Nu folosiți creșterea poftei de mîncare ca pretext pentru a mînca alimente nerecomandate; mîncați sănătos și urmăriți-vă curba greutății.
- Începeți să luați fier și acid folic, ca supliment, dacă nu aveți greață și dacă v-au fost recomandate de medic. Luați-le după mese.
- Faceți cea de-a doua vizită medicală prenatală la policlinică. Probabil vi se vor efectua o ecografie și analizele de control. Amniocenteza se face cam tot acum, dacă există o cît de mică suspiciune cu privire la prezența vreunei anomalii.

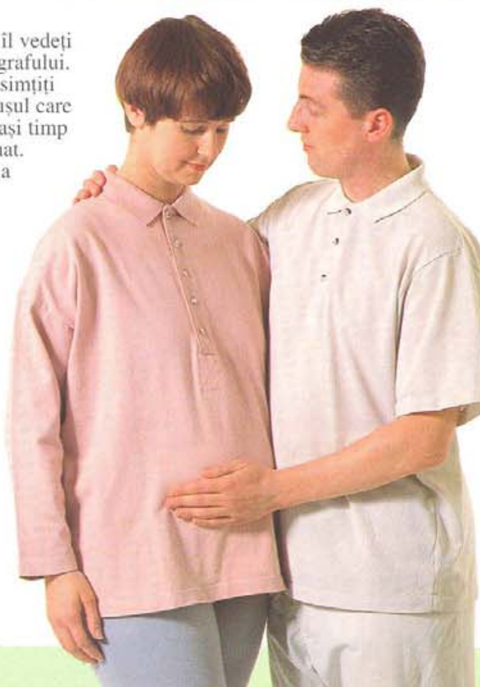
BEBELUȘUL CREȘTE

- Sprîncenele și genele cresc, iar corpul, inclusiv fața sînt acoperite cu un păr fin și pufos (denumit *lanugo*).
- Pielea e atît de subțire încît e transparentă; prin ea se zărește rețeaua de vase sangvine.
- S-au format articulațiile membrelor superioare și inferioare și a început să se dezvolte osul compact.
- Organele genitale sînt suficient de dezvoltate pentru a fi vizibile, dar nu se pot detecta întotdeauna la ecografie.
- Toracele prezintă mișcări respiratorii.
- Își poate suge degetul mare de la mînă.
- Se mișcă de colo pînă colo viguros, dar probabil că nu-l simțiți încă.
- Inima îi bate cam de două ori mai repede decît a dumneavoastră; medicul sau moașa o poate auzi cu ajutorul unui dispozitiv de amplificare a sunetelor după săptămîna a 14-a.
- Crește într-un ritm rapid în această lună.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cum pot fi sigură că bebelușul va fi normal?

Riscurile ca bebelușul să prezinte anomalii sînt foarte reduse. Majoritatea acestora apar în primele săptămîni și determină un avort. Pînă în săptămîna a 13-a bebelușul este complet format, de acum înainte fiind foarte puțin probabil ca acesta să evolueze prost. Dacă, analizîndu-vă stilul de viață, nu veți descoperi elemente ce l-ar putea afecta, înseamnă că ați redus riscul de apariție a unor anomalii.



SĂPTĂMÎNA a 20ª

PROBABIL CĂ VĂ SIMȚIȚI foarte bine în această perioadă de mijloc a sarcinii. Arătați și vă simțiți radioasă, datorită îmbunătățirii remarcabile a calității pielii și părului. Dacă vă simțiți bine, e momentul potrivit să plecați într-o vacanță. Ar trebui să fi simțit deja emoția perceperii mișcărilor bebelușului.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Pigmentarea pielii poate deveni mai evidentă, dar va dispărea după naștere.
- Sînii pot produce colostru, o substanță fluidă, tulbure care satisface toate nevoile bebelușului în primele zile după naștere. Nu trebuie să faceți altceva decît să-l ștergeți cu o compresă; nu încercați să stoarceți sînul.
- S-ar putea să aveți unele neplăceri obișnuite sarcinii, cum ar fi sîngerarea gingiilor și accentuarea scurgerilor vaginale. Articulațiile și ligamentele se destind și, în consecință, e destul de probabil să aveți diverse probleme cu spatele sau să apară alte suferințe și dureri.

Mameloanele *se închid la culoare în timpul sarcinii*

Sînii *probabil că s-au mărit semnificativ*

Partea superioară a uterului *se află la nivelul ombilicului*



Poziția bebelușului în uter



Prima dată veți simți *mișcarea bebelușului în abdomen ca pe o fîlfîire slabă*

VEDEȚI ȘI:
Acuze obișnuite paginile 40-42
Alimentația sănătoasă paginile 50-53
Trusoul bebelușului pagina 27
Protejați-vă spatele pagina 44

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
în jurul săptămînii a 20ª de sarcină
În această lună vă puteți aștepta la o creștere în greutate cam de 0,5 kg pe săptămînă. Acum aveți mare grijă să mîncați sănătos: următoarele cîteva săptămîni se caracterizează prin creșterea maximă a bebelușului cît și a greutății dumneavoastră. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 3 kg.

BEBELUȘUL
Lungime 25 cm
Greutate 340 g

ARĂTAȚI BINE

S-AR PUTEA SĂ ARĂTAȚI și să vă simțiți cel mai bine în timpul lunilor de mijloc ale sarcinii – cu părul strălucitor, obraji trandafirii și piele moale, fină și sănătoasă. Nu toată lumea înflorește însă: nivelurile înalte de hormoni pot să nu aibă un efect favorabil asupra pielii, unghiilor și părului, dar toate modificările neplăcute dispar de obicei după naștere.

CE SĂ FACEȚI

- Aveți în permanență grijă de dumneavoastră: evitați să vă supuneți spatele unui efort prea mare. Purtați pantofi cu tocuri joase.
- Urmați sfaturile practice ce vă sînt sugerate în paginile 40-42 pentru ameliorarea oricăror altor suferințe.
- E momentul să vă gîndiți la îmbrăcămintea și echipamentul de strictă necesitate pentru bebeluș.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Este recomandabilă o călătorie lungă?

În general călătoriile n-ar trebui să fie contraindicate în timpul sarcinii, dar e preferabil să nu faceți o călătorie lungă singură, cu mașina. Purtați îmbrăcăminte lejeră și confortabilă, faceți scurte întreruperi de cîteva minute cel puțin la fiecare două ore, în timpul cărora faceți cîțiva pași pentru a îmbunătăți circulația sangvină. Nu uitați niciodată să vă luați carnetul de gravidă.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Pe cap apare părul.
- Se dezvoltă dinții.
- Se formează vernixul, substanță grasă de culoare albă care protejează pielea bebelușului în uter.
- Brațele și picioarele sînt bine dezvoltate.
- Substanțe cu rol în apărarea bebelușului împotriva unor boli pot fi transmise prin intermediul sîngelui dumneavoastră pentru a-l ajuta să facă față primelor săptămîni de viață extrauterină.
- Bebelușul e foarte activ. Ar trebui să fi simțit primele sale mișcări ca pe o fîlfîire slabă. El poate chiar să reacționeze la zgomotele din afara uterului, dar nu vă îngrijorați dacă nu se mișcă prea mult; de obicei în această perioadă bebelușii sînt mai liniștiți.

PĂRUL

Părul cu firul viguros și strălucitor reprezintă un fel de răsplată a sarcinii. De menționat că părul nu-și îmbunătățește aspectul întotdeauna: astfel, părul gras poate deveni și mai gras, cel uscat, mai uscat și mai fragil și, în consecință, s-ar putea să aveți impresia că pierdeți mai mult păr ca de obicei. De asemenea, există tendința ca părul de pe față și de pe corp să se închidă la culoare.

Ce să faceți. Dacă părul e uscat și se despică ușor la vîrfuri, folosiți un șampon ușor și balsam și nu-l periați prea des și prea viguros. Spălați părul gras frecvent pentru a-l menține strălucitor. Deoarece aspectul părului e așa de imprevizibil în timpul sarcinii, evitați să-l vopsiți sau să-l faceți permanent.



Găsiți-vă *o tunsoare pe care să o întrețineți ușor*

S-ar putea *ca tenul dumneavoastră să devină mai catifelat și strălucitor*

ASPECTUL TENULUI

Se va îmbunătăți probabil în timpul sarcinii: petele dispar, iar pielea devine mai moale și mai mătăsoasă. Cu toate acestea, puteți constata că pielea devine foarte uscată sau foarte grasă și posibil pătată.

Ce să faceți. Curățați pielea în profunzime. Dacă e uscată, masați-vă ușor cu un produs hidratant pe zonele uscate și adăugați ulei de baie în apa cu care vă spălați. Utilizați cît mai puțin posibil săpunul.

UNGHIILE

S-ar putea să observați că unghiile se fisurează și se rup mai ușor decît de obicei.

Ce să faceți. Folosiți mănuși pentru treburile gospodărești, cît și pentru grădinărit.

CULOAREA PIELII

În timpul sarcinii e normală o accentuare a pigmentării pielii. De obicei alunițele, semnele din naștere, cicatricele și mai ales pistruii se închid la culoare și cresc în dimensiune, iar o linie maronie apare deseori la nivelul abdomenului. Puteți constata de asemenea apariția unor pete maronii sau a „măștii în fluture" (masca de sarcină) la nivelul feței și gîtului. Nu vă îngrijorați, deoarece aceasta dispare curînd după naștere.

Ce să faceți. Evitați razele puternice ale soarelui, iar atunci cînd trebuie să ieșiți afară, la soare, folosiți o cremă protectoare cu filtru mare. Nu încercați să decolorați masca de sarcină; dacă doriți să o atenuați, puteți folosi un creion corector pentru decolorarea pielii.

SĂPTĂMÎNA a 24ª

DESEORI aceasta e cea mai bună perioadă de sarcină. Probabil că arătați bine și vă simțiți fericită și mulțumită. Dacă n-ați cîștigat în greutate într-un ritm accelerat pînă acum, o veți face în decursul acestei luni. Începe să se vadă că sînteți însărcinată.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- De obicei în această lună sau în următoarea creșterea în greutate se face într-un ritm accelerat.
- De acum va fi mult mai comod să purtați haine lejere.
- Deoarece veți avea o sensibilitate crescută la căldură, transpirația s-ar putea să constituie o problemă. Beți multă apă și evitați să purtați îmbrăcăminte din materiale sintetice.

Creșterea excesivă în dimensiuni *a jumătății superioare a corpului poate fi rezultatul retenției de apă, deci nu va fi permanentă*

Fața poate arăta *destul de umflată, deoarece corpul reține apa în exces*

Areolele mamare, *zonele mai închise la culoare din jurul mameloanelor, vor deveni mai proeminente*

Uterul *se mărește într-un ritm rapid*



Poziția bebelușului în uter



Pielea *va crește în grosime*

Ochii *sînt foarte proeminenți raportați la fața ascuțită*

CREȘTEREA ÎN GREUTATE în jurul săptămînii a 24ª de sarcină

Probabil că veți continua să luați în greutate cam 0,5 kg pe săptămînă, deși, dacă erați subponderală la începutul sarcinii, s-ar putea să creșteți în greutate într-un ritm mai rapid. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 4,5 kg.

BEBELUȘUL
Lungime
33 cm
Greutate
570 g

VEDEȚI ȘI:
Exerciții prenatale
paginile 45-47
Garderoba de sarcină
pagina 25
Relaxarea și respirația
paginile 48-49

BEBELUȘUL ÎN UTER

ÎN PARALEL CU DEZVOLTAREA SA FIZICĂ, bebelușul începe să devină o mică persoană sensibilă, cu trăiri. El stă strîns, ghemuit în uter, înconjurat de lichidul amniotic care are rol de amortizor, obținînd hrana și oxigenul și eliminînd substanțele nefolositoare prin intermediul placentei. În ciuda vîrstei, arată și se comportă aproape la fel ca un bebeluș la naștere.

VEDEREA
Pleoapele sînt încă lipite, dar la sfîrșitul săptămînii a 28-a se deschid și bebelușul va putea să vadă, să închidă și să deschidă ochii.

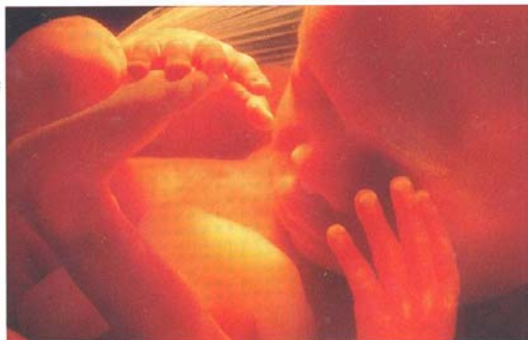
AUZUL
Vă poate auzi vocea, iar cînd doarme, muzica ascultată cu volum mare îl poate trezi. Poate avea preferințe muzicale și o arată prin mișcările sale.
Tresare la zgomote neașteptate.

EXPRESII FACIALE
Se încruntă, privește cruciș, își țuguie buzele, își închide și deschide gura.

SUPTUL, ÎNGHIȚITUL ȘI RESPIRAȚIA
Își suge degetul mare de la mînă și înghite lichidul cald care îl înconjoară, eliminîndu-l sub formă de urină. Deoarece înghite prea mult lichid, uneori sughite. Exersează mișcări respiratorii toracice care îi vor fi utile pentru viața extrauterină.

GUSTUL
Papilele gustative se formează, iar la sfîrșitul săptămînii a 28-a are sensibilitate pentru gustul dulce, acru și amar.

HRĂNIREA
Bebelușul e hrănit prin intermediul placentei și e protejat de lichidul amniotic care este cald și se poate schimba la fiecare patru ore. Acesta reglează temperatura bebelușului și-l protejează împotriva infecțiilor și a loviturilor neașteptate.



MIȘCĂRILE
Lovește cu picioarele și pumnii și uneori face tumbe.

RITMUL SOMNULUI
Adoarme și se trezește fără nici un program și probabil că e cel mai activ cînd mama încearcă să doarmă.

PERSONALITATEA
Partea din creier implicată în dezvoltarea personalității și a inteligenței devine mult mai complexă după luna a 7-a, deci personalitatea se va dezvolta în curînd.



Placenta *furnizează bebelușului toate substanțele nutritive necesare; aproape tot ce intră în corpul dumneavoastră, bun sau rău, ajunge prin placentă la el*

Cordonul ombilical, *format din 3 vase sangvine, acoperite de un strat gelatinos, leagă copilul de placentă*

CE SĂ FACEȚI
- Dacă aveți mameloane plate sau retrase și totuși doriți să alăptați, s-ar putea să existe această posibilitate; discutați cu moașa.
- Țineți-vă picioarele ridicate cît de mult posibil în timpul zilei.
- Continuați exercițiile fizice într-un ritm lent, dar cu regularitate.
- Faceți exerciții de relaxare și de respirație.
- Dacă ați lucrat în cursul anului anterior, întrebați la policlinică despre concediul de maternitate de care puteți beneficia începînd cu săptămîna a 33-a de sarcină.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI
Care e cel mai bun tip de sutien?
Pentru perioada sarcinii, cel mai potrivit e un sutien (preferabil din bumbac) cu o bandă solidă sub cupe, cu bretele late și cu posibilitatea de a-i ajusta lărgimea. Controlați-vă cu regularitate dimensiunile sînilor, deoarece aceștia își măresc volumul pe parcursul sarcinii. La sfîrșitul sarcinii s-ar putea să aveți nevoie de un sutien cu 2 numere mai mare. Dacă sînii devin foarte grei, purtați un sutien ușor și în timpul nopții.

BEBELUȘUL CREȘTE
- Bebelușul e slab deoarece deocamdată nu s-a depus nici un strat de grăsime.
- Se formează glandele sudoripare la nivelul pielii.
- Mușchii brațelor și ai picioarelor sînt bine dezvoltați, iar bebelușul îi pune la încercare cu regularitate. Are perioade de activitate frenetică; atunci îl simțiți mișcîndu-se neîncetat. Acestea alternează cu perioade de calm.
- Bebelușul poate să tușească și să sughiță; puteți simți sughițul ca pe o mică lovitură.

SĂPTĂMÎNA a 28a

V-AU MAI RĂMAS doar trei luni de sarcină.
Veți începe să vă simțiți greoaie și stîngace și poate neglijată.
În perioada ultimelor luni, bebelușul acumulează straturi de grăsime.
El este foarte activ și îi puteți observa mișcările.
Dacă s-ar naște acum, ar putea supraviețui cu ajutorul unor îngrijiri medicale speciale.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- S-ar putea să aveți unele suferințe obișnuite sarcinii, cum ar fi arsurile, indigestia, crampele musculare.
- S-ar putea să constatați vergeturi roșiatice pe abdomen.
- În această perioadă se simt uneori contracții fiziologice (false). De obicei nu sînt dureroase.
- S-ar putea să aveți vise despre naștere și despre copil. Acest lucru este aproape normal; visele se datorează probabil poziției neconfortabile din pat sau mișcărilor copilului. Ele nu indică însă vreo suferință a copilului.

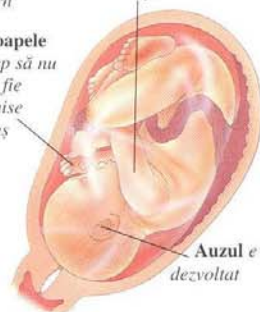
Stați dreaptă *pentru a evita înclinarea spatelui pe măsura creșterii în greutate*



Poziția bebelușului în uter

Venele *de la nivelul sînilor vor deveni probabil mai proeminente în timpul sarcinii*

Fundul uterului *se află cam la jumătatea distanței dintre ombilic și stern*



Țesutul gras *se poate depune pe fese, coapse și pe abdomen*

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
Ultimul trimestru
În perioada ultimelor luni veți cîștiga în greutate cam 4 kg, 30-40% din totalul greutății cîștigate în timpul sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 9 kg.



BEBELUȘUL
Lungime 37cm
Greutate 900g–1kg

VEDEȚI ȘI:
Acuze obișnuite paginile 40-42
Protejați-vă spatele pagina 44
Vergeturi pagina 42

■ CE SĂ FACEȚI ■

■ Aveți grijă să vă odihniți suficient ziua și să vă culcați seara devreme, cît mai des posibil. Dacă lucrați încă, ridicați-vă picioarele în timpul pauzei de prînz și odihniți-vă cînd veniți acasă.

■ Înștiințați-vă în scris șeful despre data cînd intenționați să întrerupeți activitatea și despre data cînd doriți să reveniți la serviciu, după nașterea copilului. Faceți acest lucru cu cel puțin trei săptămîni înainte. Puteți solicita, legal, concediu de maternitate plătit începînd cu săptămîna a 33-a, dar în funcție de tipul serviciului, de distanța pînă la serviciu și de bugetul dumneavoastră, puteți decide să mai lucrați o perioadă.

■ Prezentați-vă la consultația prenatală din policlinică la fiecare două săptămîni de acum și pînă în săptămîna a 36-a. Bătăile inimii bebelușului pot fi auzite, din acest moment, de obicei cu ajutorul unui stetoscop fetal obișnuit.

■ BEBELUȘUL CREȘTE ■

■ Pielea e roșie și încrețită, dar țesutul gras începe să se depună sub ea.

■ Componenta creierului implicată în procesul de gîndire s-a dezvoltat semnificativ, mărindu-și volumul și devenind mai complexă. Un bebeluș de 7 luni poate simți durerea și reacționează foarte asemănător cu cel care se află la termen.

■ Posedă mult mai multe papile gustative față de cele pe care le va avea la naștere, deci sensibilitatea gustativă e foarte dezvoltată.

■ Plămînii nu sînt încă complet dezvoltați, fiind necesară apariția unei substanțe denumite *surfactant* care previne alipirea pereților alveolelor pulmonare.

■ Partenerul poate simți mișcările bebelușului dacă își pune mîna pe abdomenul dumneavoastră și poate chiar să întrevadă forma piciorului sau a funduletului atunci cînd bebelușul dă din picioare sau se întoarce.

GARDEROBA DE SARCINĂ

DUPĂ LUNA a 5-a sau chiar a 6-a de sarcină, multe dintre hainele obișnuite vor putea fi purtate doar dacă sînt ceva mai lejere sau dacă le modificați. Cu toate acestea, achiziționarea unor haine noi s-ar putea să vă ridice moralul, nefiind necesar să le cumpărați de la raionul pentru gravide. Căutați haine atractive, confortabile și ușor de întreținut.



Bluze largi
Tricourile largi cu mînecă scurtă și lungă, cămășile largi și bluzele tricotate arată bine și vă fac să vă simțiți comod, putînd fi purtate și după naștere. Verificați dacă partea de sus e suficient de largă și lungă.



Dați drumul *la cordon atunci cînd abdomenul se mărește*

Pantaloni elastici
Pantalonii cu elastic în talie sînt confortabili și pot fi purtați oricînd; adaptați-i taliei înlocuind elasticul cu un șiret.

CE SĂ ALEGEȚI

Aveți tendința să fiți mai sensibilă la căldură în timpul sarcinii, așa încît căutați haine lejere, subțiri, din bumbac sau alte fibre naturale. Dacă e frig, îmbrăcați-vă cu mai multe rînduri de haine. Evitați hainele strînse în jurul taliei sau care reduc fluxul sangvin, în picioare, cum sînt ciorapii trei sferturi strîmți. Sînt de dorit pantofii confortabili cu tocuri joase, dar cei cu tocuri complet plate trebuie evitați. Probabil că nu veți fi în stare să purtați pantofi cu șireturi, deoarece va fi dificil să le înnodați.



Alegeți *haine suficient de largi sub axile și la nivelul toracelui, deoarece sînii vor crește în dimensiune*

După naștere *e practic pentru alăptat un sarafan cu nasturi în față*

Sarafanul *să nu fie strîns pe talie*

Îmbrăcați-vă șic
Procurarea unui sarafan e o idee bună, deoarece se poate purta în mai multe variante. În zilele răcoroase purtați pe dedesubt un tricou sau o cămașă. Verificați dacă tivul are lungime suficientă, deoarece rochia se va scurta în față pe măsură ce dimensiunile dumneavoastră cresc. Rochiile de gravidă sînt în general cu 2,5 cm mai lungi în față pentru a contracara acest lucru.

SĂPTĂMÎNA a 32ª

AVEŢI NEVOIE de cît mai multă odihnă, aşa încît încercaţi ca în timpul zilei să staţi la pat o perioadă. Vă veţi simţi foarte greoaie şi probabil plictisită de starea de graviditate. Acum este timpul să începeţi cursurile pentru învăţarea rolului de părinte, care vor continua pînă la sfîrşitul sarcinii. Bebeluşul e complet constituit, iar corpul său e armonios. Ţesutul gras s-a depus sub piele, aşa încît, în curînd, va avea forme rotunjite.

■ CE SCHIMBĂRI AU LOC ■

- Pe măsură ce bebeluşul creşte, apasă pe organele dumneavoastră interne; apăsarea determină unele inconveniente, cum ar fi: respiraţia dificilă şi nevoia de a urina mai des. S-ar putea să constataţi că pierdeţi puţină urină atunci cînd alergaţi, tuşiţi, strănutaţi sau rîdeţi.
- S-ar putea să nu mai dormiţi la fel de bine ca de obicei.
- Ombilicul se va aplatiza sau chiar va deveni proeminent; va reveni în poziţia normală după naştere.
- Articulaţiile bazinului se destind în vederea naşterii, de aceea s-ar putea să aveţi unele neplăceri în această regiune.



Poziţia bebeluşului în uter

Linia închisă *la culoare care coboară pe mijlocul abdomenului poate fi foarte evidentă*

Ombilicul *va fi în tensiune şi aplatizat deoarece abdomenul creşte în dimensiune*



Proporţia *între cap şi trunchi este aceeaşi ca la naştere*

Baza toracelui *poate fi sensibilă deoarece uterul apasă în sus*

VEDEŢI ŞI:
Cursurile prenatale pagina 17
Respiraţie dificilă pagina 40
Urinare frecventă pagina 41
Perineul pagina 45
Tehnicile de relaxare paginile 48-49

CREŞTEREA ÎN GREUTATE
în săptămîna a 32ª de sarcină
Spre sfîrşitul acestei luni, ritmul creşterii în greutate ar trebui să încetinească, chiar dacă creşterea bebeluşului e accelerată. Dacă însă continuaţi să luaţi în greutate prea mult, eliminaţi din alimentaţie glucidele şi băuturile pe bază de lapte. Creşterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 11 kg.

BEBELUŞUL
Lungime
40,5 cm
Greutate
1,6 kg

CE SĂ FACEȚI

- Faceți pauze în cursul zilei și ridicați-vă picioarele timp de o oră sau două.
- Dacă aveți probleme cu somnul, faceți exerciții de relaxare înainte de culcare și încercați să dormiți stînd pe o parte cu un picior îndoit și sprijinit pe o pernă. Încercați să nu vă faceți probleme dacă nu reușiți să dormiți; e foarte normal în această perioadă a sarcinii să fiți trează în timpul nopții.
- Nu renunțați la exercițiile pentru perineu; sînt importante mai ales dacă pierdeți urină.
- Prezentați-vă la cursurile prenatale dacă n-au început încă.
- Faceți-vă analizele la policlinică pentru a verifica dacă aveți anemie și dacă aveți probleme cu Rh-ul.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Îmi fac griji dacă nu cumva bebelușul e afectat în cursul actului sexual. E vreun pericol?
Este firesc să vă faceți griji în acest sens, dar sînt inutile, dacă sarcina evoluează normal. Bebelușul e protejat de sacul amniotic și înconjurat de lichidul amniotic, un fel de amortizor pentru el, deci nu pățește nimic în timpul actului sexual. Medicul sau moașa vă va spune dacă există vreun pericol, cum ar fi prezența placentei jos inserate.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Bebelușul arată aproape ca la naștere, dar e nevoie să mai crească.
- Acum face distincție între întuneric și lumină.
- Deoarece e mai puțin spațiu în cavitatea uterină, probabil că s-a întors cu capul în jos fiind gata să se nască.

TRUSOUL BEBELUȘULUI

CUMPĂRAȚI ACUM următoarele articole de bază pentru un nou-născut.



Alegeți *acel tip de costumaș care se deschide în față și în jurul coapselor, și se închide cu capse*

TRUSOU

Veți avea nevoie de:

- un cărucior, un pătuț sau un coșuleț în care să doarmă bebelușul;
- așternut corespunzător;
- o pătură moale și ușoară;
- un scaun pentru transportul copilului în mașină; e un fel de dublură a scaunului din mașină;
- o cădiță pentru bebeluș;
- 2 prosoape moi;
- mușama;
- diverse tipuri de scutece;
- biberon (dacă-l veți hrăni artificial).

ÎMBRĂCĂMINTE

Ar trebui să aibă mărimea de 60 cm.

Veți avea nevoie de:

- 6 pieptărașe cu decolteul larg sau în formă de plic
- 8 costumașe elastice
- 2 jachețele tricotate
- 2 costumașe pentru noapte
- 2 perechi de șosete moi
- pălărie de soare sau căciuliță din lînă.

RELAȚIA CU PARTENERUL

ÎN TIMPUL sarcinii plăcerea actului sexual poate fi amplificată de starea de excitație care este indusă mult mai ușor datorită nivelurilor crescute de hormoni, la care se adaugă lipsa grijii pentru contracepție.

ALTE MANIFESTĂRI DE IUBIRE

E posibil să existe perioade cînd vă pierdeți interesul pentru raporturile sexuale, în special în primele și ultimele săptămîni de sarcină. Asta nu înseamnă că trebuie să încetați să vă arătați sentimentele de iubire unul față de celălalt. Chiar dacă sînteți prea obosită sau vă e greu să faceți dragoste, căutați alte căi să vă arătați afecțiunea, cum ar fi sărutul, îmbrățișările, mîngîierile.

SCHIMBAREA POZIȚIEI

În ultimele săptămîni de sarcină s-ar putea să vi se pară că poziția bărbatului deasupra e destul de incomodă. Experimentați alte poziții; poate stînd deasupra partenerului, sau pe la spate, sau stînd fiecare pe o parte.



SĂPTĂMÎNA a 36^a

DE ACUM ÎNCOLO ar trebui să nu mai lucrați și să începeți să vă pregătiți pentru naștere. Probabil sînteți nerăbdătoare să se termine o dată cu sarcina, dar aveți încă temeri în ce privește travaliul, nașterea și îndeplinirea rolului de părinte. Bebelușul ocupă tot spațiul din uter și mai degrabă lovește cu pumnii și picioarele decît să-și modifice poziția întregului corp. Dacă s-ar naște acum, ar avea șanse mari de supraviețuire.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Dacă e prima sarcină, arsurile, indigestia și dificultățile în respirație ar trebui să se atenueze o dată ce capul bebelușului a coborît în bazin.
- Vezica urinară e sub presiune, așa încît veți urina și mai des.
- Probabil vă veți simți obosită datorită somnului prost și a greutății copilului.
- „Instinctul de cuib" e deseori puternic; s-ar putea să vă simțiți așa de plină de energie încît să faceți curățenie prin toate dulapurile și sertarele din casă. Nu exagerați: puteți să vă extenuați cu ușurință.



Poziția bebelușului în uter

Abdomenul care crește *vă va modifica centrul de greutate obișnuit, deci aveți grijă de poziția dumneavoastră*

Capul *bebelușului s-ar putea să fi coborît în bazin pînă acum*



VEDEȚI ȘI:
Trusoul bebelușului pagina 27
Urinarea frecventă pagina 41
Pregătirea pentru naștere paginile 54-55
Protejarea spatelui pagina 42
Tehnici de relaxare paginile 48-49
Glezne umflate pagina 42
Varice pagina 42

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
în săptămîna a 36^a de sarcină
Ritmul creșterii în greutate a încetinit și s-ar putea opri. Dacă greutatea totală cîștigată în timpul sarcinii e mai mică de 13 kg, puteți reveni ușor la greutatea dinaintea sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 12 kg

BEBELUȘUL
Lungime
46 cm
Greutate
2,5 kg

ODIHNA ÎN TIMPUL SARCINII AVANSATE



CE SĂ FACEȚI

- Ridicați-vă des picioarele pentru a preveni umflarea gleznelor și apariția varicelor.
- Mergeți săptămînal la policlinică pentru control medical.
- Dacă veți naște în spital, vizitați sala de nașteri și celelalte compartimente ale maternității, dacă n-ați făcut-o încă.
- Cumpărați-vă un sutien pentru perioada de alăptare.
- Cumpărați alimente în cantitate suficientă pentru perioada cît veți sta în spital și cea imediat următoare întoarcerii acasă.
- Pregătiți-vă bagajele pentru spital, iar dacă veți naște acasă, adunați toate lucrurile de care veți avea nevoie.
- Controlați dacă sînt pregătite toate lucrurile de care are nevoie copilul.

ÎN TIMPUL ULTIMELOR săptămîni probabil că veți obosi repede. Nu veți dormi la fel de bine ca de obicei și în plus vă veți simți extenuată de surplusul de greutate pe care îl purtați cu dumneavoastră continuu. Important este nu să luptați împotriva oboselii, ci să vă odihniți cît mai mult.

EVITAȚI SĂ VĂ OBOSIȚI

Ridicați-vă picioarele în timpul zilei ori de cîte ori simțiți nevoia. Gîndiți-vă să faceți lucruri care să vă relaxeze atunci cînd vă odihniți: faceți exerciții ușoare de relaxare, ascultați muzică liniștitoare, citiți o carte, o revistă sau tricotați. Încercați să vă faceți treburile într-un ritm mai lent decît de obicei, ca să nu vă extenuați.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Partenerul meu ar trebui să fie lîngă mine în timpul nașterii?
Multe spitale încurajează participarea partenerilor. Nașterea poate fi un proces îndelungat pe care-l traversați singură, dacă nu aveți pe cineva apropiat cu care să împărțiți această experiență, iar alegerea cea mai firească ar fi partenerul dumneavoastră. Dar dacă el chiar nu dorește să fie prezent, în locul lui poate să fie lîngă dumneavoastră o rudă sau o prietenă bună.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Dacă e primul copil, e posibil să-i fi coborît capul în bazin, fiind pregătit să se nască.
- În vîrfurile degetelor i-au crescut unghii moi.
- Ar trebui ca testiculele băieților să fi coborît în scrot.
- Bebelușul va cîștiga în greutate aproximativ 28 g în fiecare zi din cele 4 săptămîni de sarcină rămase.

SUTIENUL PENTRU PERIOADA DE ALĂPTARE

DACĂ DORIȚI să vă alăptați copilul după naștere, veți avea nevoie de cel puțin două sutiene speciale pentru alăptare. Cel mai bine e să cumpărați sutienele nu mai devreme de săptămîna a 36-a de sarcină, pentru a fi sigură că mărimea acestora e bună.

CE TREBUIE SĂ CĂUTAȚI

Există două tipuri principale de sutiene: unul cu clape care se deschid și descoperă mamelonul și o parte din sîn, celălalt care se deschide în față putînd descoperi sînul în întregime. Acesta din urmă e mai bun, deoarece permite bebelușului un contact mai profund cu sînul mamei în timp ce suge. Căutați sutiene din bumbac cu bretele solide și cu fermoar sub cupe.

LUAREA MĂSURILOR

Luați-vă măsurile cînd purtați un sutien obișnuit. Dacă aveți îndoieli asupra mărimii potrivite, rugați vînzătoarea să vă ajute.



1 Folosind un centimetru de croitorie măsurați circumferința toracelui sub sîni pentru a afla mărimea sutienului.



2 Măsurați circumferința toracelui peste sîni pentru a afla mărimea cupei.

SĂPTĂMÎNA a 40ª

ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ vă veți simți foarte greoaie și vă veți lovi de obiectele din jur datorită dimensiunilor dumneavoastră. Vă veți simți extrem de nerăbdătoare să nașteți, dar în același timp emoționată și ușurată că sînteți foarte aproape de acest moment.

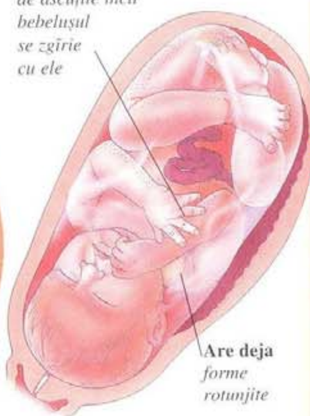
■ CE SCHIMBĂRI AU LOC ■

- Orice mișcare făcută vi se pare că vă solicită prea mult.
- Aveți senzația de greutate în partea de jos a abdomenului.
- Colul uterin se înmoaie în vederea nașterii.
- Contracțiile fiziologice (false) pot fi așa de importante, încît să credeți că a început travaliul; acestea însă nu sînt regulate.

Vă veți simți pielea *întinsă peste abdomen și puteți simți o mîncărime la acest nivel*

Abdomenul *crește atît de mult încît vă va fi greu să vă găsiți o poziție confortabilă în pat*

Unghiile *pot fi atît de ascuțite încît bebelușul se zgîrie cu ele*



Are deja *forme rotunjite*

Poziția bebelușului în uter

Puteți simți *înțepături în picioare*

VEDEȚI ȘI:
Contracțiile fiziologice (false)
pagina 56
Tehnici de respirație
pagina 49

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
în săptămîna a 40ª de sarcină
În ultimele două săptămîni s-ar putea să scădeți puțin în greutate. Acesta este un semn că bebelușul e complet dezvoltat și vă puteți aștepta să nașteți în următoarele 10 zile. Creșterea în greutate ideală este aceeași ca în săptămîna a 36-a.

BEBELUȘUL
Lungime
51 cm
Greutate
3,4 kg

SĂ DEVII MAMĂ

CE SĂ FACEȚI

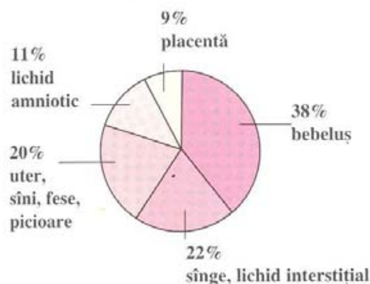
- Odihniți-vă cît de mult puteți și profitați de ultimele zile fără copil.
- Dacă nu simțiți zilnic cel puțin 10 mișcări ale bebelușului, anunțați medicul sau moașa ca să controleze ritmul bătăilor inimii bebelușului, deoarece acesta ar putea fi în suferință.
- Dacă aveți contracții false puternice, practicați exercițiile de respirație.
- Nu vă îngrijorați dacă nașterea întîrzie; este absolut normal ca un copil să se nască la două săptămîni după data prognozată.

DUPĂ O ÎNTREAGĂ perioadă de planificare și pregătire, acum aveți posibilitatea să vă țineți bebelușul în brațe. Probabil veți fi copleșitor de protectoare față de această persoană minusculă, complet dependentă de dumneavoastră.



CREȘTEREA TOTALĂ ÎN GREUTATE

În medie, numărul total de kilograme cîștigate în cursul sarcinii variază între 10 și 12 kg, dar se poate și mai mult sau mai puțin. Greutatea cîștigată în timpul sarcinii are următoarea compoziție:



BEBELUȘUL CREȘTE

- Lanugo a dispărut în cea mai mare parte, totuși s-ar putea să mai fi rămas puțin pe umeri, brațe și picioare.
- Poate fi acoperit cu o substanță grasă denumită vernix, sau pot fi prezente doar urme din această substanță.
- O substanță închisă la culoare, meconiu, se află în intestinul bebelușului; aceasta se va elimina după naștere, constituind primul scaun.
- Dacă ați mai născut o dată sau de mai multe ori, capul copilului se poate angaja din acest moment.

PRIMELE SĂPTĂMÎNI

În primele săptămîni viața dumneavoastră se desfășoară în jurul bebelușului. O dată ce vă veți cunoaște reciproc, veți căpăta ușurință în manevrarea bebelușului, lucrurile vor intra pe făgașul normal și-și va face loc rutina în viața de zi cu zi.

ÎNGRIJIREA PRENATALĂ



În zilele noastre, a avea un copil nu reprezintă o acțiune riscantă. Aceasta se datorește în cea mai mare parte introducerii controlului medical prenatal, un sistem de consultații și investigații la intervale regulate pe toată perioada sarcinii, cu scopul de a controla dacă mama și copilul se află într-o stare bună de sănătate. În urma controlului se pot prognoza cît mai rapid posibil un travaliu și o naștere fără probleme. Dacă există vreo problemă, ea poate fi depistată precoce și tratată prompt. Este important să vă prezentați la controlul medical prenatal în perioada de început a sarcinii, deoarece consultațiile și bateria de teste efectuate creează un profil de bază necesar pentru evaluarea modificărilor ulterioare. Deci întrebați medicul despre variantele disponibile cît mai curînd după confirmarea sarcinii. El poate stabili elementele practice în ce privește îngrijirea prenatală și nașterea.

UNDE SĂ NAȘTEȚI

UNA DINTRE PRIMELE decizii pe care trebuie să le luați este aceea a locului nașterii. Majoritatea copiilor se nasc în prezent în spitale, unde mamele sînt asistate de medici specialiști în obstetrică și ginecologie. În funcție de zona unde locuiți, ați putea alege varianta unității spitalicești de medicină generală. E posibilă și varianta nașterii la domiciliu.

NAȘTEREA ÎN SPITAL

Spitalul dispune de dotare tehnică și personal pregătit pentru rezolvarea următoarelor probleme: calmarea durerii, monitorizarea bebelușului în timpul travaliului, intervenția în cursul nașterii, dacă e cazul, pentru acordarea de ajutor mamei sau copilului și pentru intervenții de urgență. Cîteva zile de spitalizare după naștere vă oferă odihna de care veți avea nevoie cînd veți ajunge acasă; în medie, spitalizarea e de cîteva zile, dar puteți rămîne pînă la 10 zile, în funcție de opțiunea dumneavoastră.

Dacă e prima naștere, vă veți bucura de susținerea personalului medical și de încurajarea celorlalte mame. Avînd în vedere că personalul medical este o echipă, nu aveți nici o garanție că veți fi examinată de același medic la vizitele medicale prenatale. Nu veți putea fi sigură asupra moașei cu care veți naște și deci nu se va putea crea o legătură între dumneavoastră și personalul medical înainte de naștere. Spitalul are și dezavantaje: zgomotul și mediul nefamiliar, descurajant. Unele spitale organizează cursuri prenatale (vezi p.17) și, dacă participați la acestea, veți fi îndemnată să vizitați în prealabil sala de nașteri și secțiile maternității pentru a vă familiariza cu ele.

UNITĂȚILE DE MEDICINĂ GENERALĂ

În unele zone puteți alege să nașteți în unitățile de medicină generală cu medicul generalist, dacă sarcina evoluează normal.

Pe parcursul sarcinii va trebui să fiți examinată și de medicul specialist obstetrician din policlinică.

O echipă de moașe și medicul generalist se ocupă de supravegherea dumneavoastră prenatală.

Cînd începe travaliul una dintre moașe vă va însoți la spital.

Dacă nașterea decurge normal, ați putea să reveniți acasă foarte curînd după ce ați născut.

NAȘTEREA LA DOMICILIU

Dacă sînteți sănătoasă, aveți sub 35 de ani și sarcina evoluează normal, s-ar putea să simțiți că născînd la domiciliu ați fi mai relaxată și ați face față mai bine în timpul travaliului, înconjurată fiind de familie și de obiectele cunoscute. Cu toate acestea, e dificil să se organizeze o naștere la domiciliu. Majoritatea medicilor nu îmbrățișează ideea nașterii la domiciliu, mai ales dacă se impune utilizarea echipamentului spitalicesc.

Dacă medicul dumneavoastră generalist nu vă poate ajuta, aveți și o altă posibilitate:

■ Încercați să găsiți un alt medic generalist în zona în care locuiți, care e specialist în obstetrică.

UNDE SĂ MERGEȚI PENTRU CONTROLUL MEDICAL PRENATAL

Medicul sau moașa va planifica supravegherea prenatală în strînsă legătură cu locul unde veți dori să nașteți.

■ Dacă veți naște într-un spital, cu un medic specialist obstetrician, fie veți efectua vizitele medicale prenatale în spital, fie unele în spital și majoritatea la policlinica sau la cabinetul medicului generalist sau la centrul de sănătate din cartier.

■ Dacă veți naște într-o unitate spitalicească de medicină generală sau la domiciliu, medicul sau moașa se va ocupa de îngrijirea prenatală, alături de specialistul din policlinică ce vă va efectua și testele necesare.



ÎNTREBĂRI CARE NECESITĂ RĂSPUNS

CONDUITA TERAPEUTICĂ din spitale variază, așa încît discutați orice lucru care vă nedumirește cu personalul medical al spitalului. Este normal să aveți idei preconcepute despre travaliu și naștere, dar realitatea e deseori destul de diferită. Oricît de sigură ați fi, de exemplu, că nu doriți o terapie pentru calmarea durerilor în timpul travaliului, încercați să nu aveți prejudecăți și solicitați acest lucru dacă simțiți nevoia.



DESPRE TRAVALIU

Poate să stea lîngă mine partenerul sau o prietenă pe tot parcursul nașterii? Li se va cere în vreun moment să părăsească sala de nașteri?
Voi fi în stare să mă mișc în timpul travaliului, dacă voi simți nevoia?
Care este conduita spitalului în ce privește calmarea durerii, monitorizarea electronică de rutină și declanșarea nașterii ? (vezi pp. 64, 65 și 66)
Ce metode de calmare a durerii se practică; anestezia sau TENS? (vezi pp. 64 și 65)

DESPRE NAȘTERE

Pot să nasc în orice poziție?
O aleg eu? Se folosesc anumite dispozitive și instrumente speciale pentru naștere?
Care este conduita spitalului în ce privește episiotomia, operația cezariană și utilizarea ergometrinei? (vezi pp. 66, 67 și 63)

DUPĂ NAȘTERE

Cît timp trebuie să rămîn în spital după naștere?
Voi avea posibilitatea să stau cu copilul tot timpul, inclusiv noaptea?
Partenerul mă poate vizita fără restricție?
Există vreo secție de îngrijiri speciale pentru nou-născuți?
Dacă nu există, unde va fi dus copilul meu, dacă are nevoie de vreun tratament mai special?

DATE DIN CARNETUL GRAVIDEI

Rezultatele examenelor medicale și orice alte detalii cu privire la sarcină sînt de obicei înregistrate pe un document care vi se înmînează la prima vizită medicală. Păstrați-l cu dumneavoastră tot timpul și aveți grijă să nu-l deteriorați și să nu-l pierdeți. Dacă trebuie să vă vadă un alt medic, acest document îi furnizează toate datele de care are nevoie. Unele spitale vă pot da propriile lor înregistrări. Verificați dacă înțelegeți tot ceea ce scrie mai jos, iar dacă vi se pare ceva neclar, întrebați.

Albumina (o proteină) găsită în urină
Capul copilului s-a angajat
Capul copilului nu e angajat
Control în spital
Copilul e cu fundulețul în jos
Copilul e în poziție normală (cu capul în jos)
Cordul fetal
Cordul fetal se aude
Cordul fetal nu se aude
Data probabilă a nașterii/lăuzie
Ecografie
Edeme
Fără elemente anormale în examenul de urină
Fundul uterului
Mic pentru vîrstă
Mișcările fetale prezente
O femeie care nu a mai născut niciodată
Operația cezariană
Partea copilului care apare prima la nivelul bazinului
Poziția copilului în raport cu bazinul mamei
Preeclampsia
Prima sarcină
Probă de urină din mijlocul jetului urinar
Recontrol
Suplimentul de fier prescris
Tensiunea arterială
Tensiunea arterială crescută
Teste pentru sifilis
Tușeu vaginal
Ultima menstruație
Urme (albumină, glucoză în urină)
Valoarea hemoglobinei (verificarea eventualei anemii)

Poziții ale copilului în uter.
OAD = occipito-anterioară dreaptă
OAS = occipito-anterioară stîngă
OPD = occipito-posterioară dreaptă
OPS = occipito-posterioară stîngă


OAD


OAS


OPD


OPS

O VIZITĂ LA POLICLINICĂ

PRIMA VIZITĂ LA POLICLINICĂ are loc cam în jurul celei de-a 12-a săptămîni de sarcină și vi se va recomanda ca în continuare să mergeți lunar pînă la vîrsta de 28 de săptămîni. După această dată vizitele vor fi mai dese, la fiecare două săptămîni, pînă la 36 de săptămîni și săptămînal în ultima lună. Examenele de rutină sînt efectuate de medic și moașă cu ocazia fiecărei vizite pentru a verifica dacă sarcina evoluează normal. S-ar putea să aveți de așteptat înainte să fiți examinată, așa că luați-vă o carte sau o revistă ca să vă treacă timpul mai ușor.



EXAMENE DE URINĂ la fiecare vizită

Se vor face pentru:

- prezența urmelor de zahăr în urină care, dacă e constatată la examene repetate, poate constitui un semn de diabet (vezi p. 38);
- prezența urmelor de proteine care ar putea fi un indiciu că rinichii nu funcționează corespunzător. Dacă se vor găsi în urină proteine în perioada mai avansată a sarcinii, ar putea constitui un semn al preeclampsiei (vezi p. 38).

PROBĂ DE URINĂ din mijlocul jetului urinar la prima vizită

Vi se va da un tampon de vată steril pentru toaleta locală și un recipient steril în care să urinați. Dați drumul primului jet în toaletă, apoi colectați restul de urină în recipient. Urina va fi examinată imediat.



ÎNĂLȚIMEA la prima vizită

Vi se va măsura înălțimea, deoarece este un indicator pentru dimensiunile bazinului. Un bazin mic poate implica uneori o naștere dificilă. Dacă măsurați peste 152 cm în înălțime, e puțin probabil să aveți probleme la naștere, cu excepția situației cînd copilul e neobișnuit de mare.



GREUTATEA la fiecare vizită

Veți fi cîntărită la fiecare vizită pentru a controla dacă creșteți corespunzător în greutate (vezi Calendarul – pp. 16-31). Pentru exactitatea cîntăririi, încercați să purtați haine cu greutate aproximativ egală, la fiecare vizită. Nu vă neliniștiți dacă scădeți ceva în greutate în cursul primelor trei luni datorită stării de rău matinale, e ceva firesc. Creșterea bruscă în greutate în timpul sarcinii avansate poate constitui un semn de preeclampsie (vezi p. 38).

DISCUȚIA INIȚIALĂ

În cursul primei vizite, medicul sau moașa vă va pune cîteva întrebări referitoare la dumneavoastră și la partener pentru a afla dacă există elemente ce ar putea afecta evoluția sarcinii și starea de sănătate a bebelușului. Există o anumită conduită, specifică fiecărei policlinici, dar vă puteți aștepta să fiți întrebată despre:

- date personale, cum ar fi data nașterii, ce anume lucrați dumneavoastră și partenerul;
- țara de origine, deoarece unele tipuri de anemie sînt moștenite și afectează doar anumite grupuri etnice (vezi analizele de sînge pe pagina următoare);
- starea de sănătate: boli importante și operații pe care le-ați avut, dacă urmați un anumit tratament pentru vreo boală sau dacă prezentați alergii sau luați anumite medicamente;
- date despre bolile membrilor familiei; dacă există gemeni sau boli ereditare în familia dumneavoastră sau a partenerului;
- tipul de anticoncepționale utilizat înainte de a rămîne însărcinată și momentul opririi utilizării lor;
- ciclul menstrual: vîrsta la care s-a instalat menstruația, regularitatea ciclului, data primei zile a ultimei menstruații, durata ciclului;
- alte sarcini prealabile, încluzînd avorturile și cele la termen.

ANALIZELE DE SÎNGE la primul control medical

Vi se va lua o probă de sînge din braț pentru a verifica:

- grupa de sînge și Rh-ul (vezi p. 38);
- dacă sînteți anemică (vezi p. 38). Veți fi controlată din nou pentru aceasta în jurul săptămînii a 32-a;
- dacă sînteți imună față de rubeolă (vezi p. 10);
- dacă nu aveți vreo boală care se transmite sexual, cum ar fi sifilisul care trebuie tratat înaintea săptămînii a 20-a pentru a nu afecta bebelușul;
- tara pentru hemoglobina S dacă dumneavoastră sau partenerul proveniți din descendenți din India de vest sau Africa și pentru talasemie dacă familiile dumneavoastră vin din bazinul mediteranean sau din Orientul Mijlociu și Îndepărtat. Aceste forme de anemie sînt ereditare și pot constitui factori de risc pentru sănătatea copilului.



EXAMENUL MEDICAL GENERAL
la prima vizită



Medicul vă va face un examen fizic general, adică vă va asculta inima și plămînii. Sînii vor fi controlați pentru eventuala prezență a unor mase tumorale sau a unor mameloane ombilicale (vezi p. 23). Veți fi întrebată despre starea dinților și veți fi îndrumată spre un stomatolog.

SĂ PUNEȚI ÎNTREBĂRI

La un moment dat în timpul sarcinii se ivesc lucruri care vă pun în încurcătură, vă îngrijorează sau doar vă stîrnesc interesul. Aveți ocazia să vă lămuriți în cursul vizitelor prenatale. Ar fi bine să vă notați întrebările înainte de a vă vedea cu medicul, deoarece, sub presiunea timpului, le-ați putea uita pe unele dintre ele. Nu toți medicii au capacitatea de a explica problemele medicale în termeni obișnuiți. De aceea, dacă nu ați înțeles răspunsul, continuați să întrebați pînă vă lămuriți – sau vorbiți cu moașa.

TENSIUNEA ARTERIALĂ
la fiecare control medical

Tensiunea arterială e ușor scăzută în timpul sarcinii și trebuie măsurată cu regularitate pentru a detecta orice creșteri neașteptate și controlarea acestora. Tensiunea arterială normală este 120/70, iar dacă aceasta crește peste 140/90 poate constitui un motiv de îngrijorare. Tensiunea arterială crescută poate indica mai multe lucruri, inclusiv preeclampsia (vezi p. 38). Stresul controlului prenatal într-o policlinică aglomerată, așteptarea rezultatului analizelor pot determina o valoare mai mare decît cea obișnuită a tensiunii arteriale și în consecință aceasta va trebui măsurată din nou. Rugați-o pe moașă să vă spună ce tensiune aveți, dacă ea n-o face automat. Ar trebui notată în carnetul de gravidă.



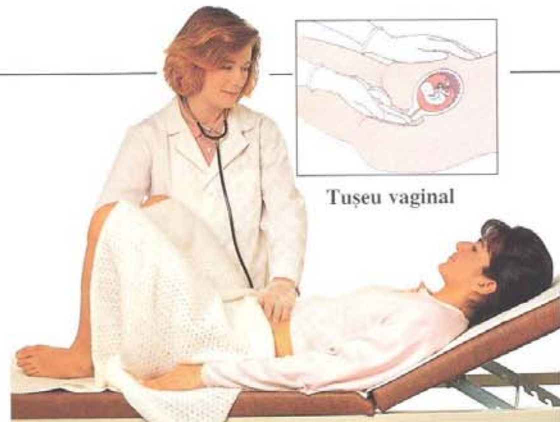
GAMBELE, GLEZNELE ȘI MÎINILE la fiecare vizită

Medicul vă va examina gambele, gleznele și mîinile și va controla prezența unor eventuale umflături (edeme). Prezența unor edeme reduse în ultimele săptămîni de sarcină este normală, în special dacă apar la sfîrșitul zilei; edemele importante însă pot constitui un semn de precompresie (vezi p. 38). Se va controla și prezența varicelor la nivelul picioarelor (vezi p. 42).





Tușeu vaginal



TUȘEUL VAGINAL la prima vizită

Medicul vă va face un tușeu vaginal pentru a verifica vîrsta sarcinii, pentru a controla prezența vreunor anomalii ale bazinului și pentru a se asigura de închiderea completă a colului uterin. Cu această ocazie vi s-ar putea face și un examen al secreției vaginale pentru a căuta eventuale celule modificate; nu uitați să întrebați de rezultat.

Examinarea nu vă va face nici un rău dumneavoastră sau copilului și nu va fi obligatoriu neplăcută, dacă vă veți relaxa. Vi se va cere să stați culcată pe spate cu picioarele îndoite și cu genunchii depărtați. Medicul va introduce două degete ale unei mîini în vagin, iar cu cealaltă mînă, plasată pe abdomen, va apăsa ușor.

ASCULTAREA BĂTĂILOR INIMII BEBELUȘULUI la fiecare vizită (după săptămîna a 14ª)

Devreme, în timpul sarcinii, aceasta se poate face cu ajutorul unui dispozitiv care amplifică zgomotele cardiace ale bebelușului (vezi mai jos), încît le puteți auzi și dumneavoastră. După săptămîna a 28-a, medicul sau moașa le poate asculta cu un stetoscop fetal care arată ca o trompetă.





EXAMINAREA ABDOMENULUI la fiecare vizită

Abdomenul va fi palpat cu delicatețe, pentru a controla poziția fundului uterului, care constituie un element sugestiv pentru ritmul creșterii bebelușului. Mai tîrziu, în cursul sarcinii, se va controla dacă bebelușul se întoarce așa cum trebuie (capul mai întîi), iar în ultimele săptămîni în ce măsură capul a coborît în bazin (s-a angajat).

TESTE SUPLIMENTARE

PRINTRE INVESTIGAȚIILE controlului medical prenatal, se află o serie de analize efectuate din sînge, precum și ecografia. Unele analize se fac doar în anumite situații, de obicei cînd există vreo bănuială că bebelușul nu e normal. Dacă tulburarea se detectează suficient de devreme, în funcție de dorința dumneavoastră se poate decide renunțarea la sarcină.

ECOGRAFIA

săptămîna a 16ª (și uneori mai tîrziu)

Este o investigație emoționantă, avînd în vedere că pentru prima dată veți avea posibilitatea să-l vedeți cu propriii ochi pe bebeluș, mișcîndu-se de colo-colo. Vi se va face o ecografie, probabil în jurul celei de-a 16-a săptămîni. Întrebați personalul spitalului dacă-l puteți lua cu dumneavoastră și pe partener; cînd îl veți vedea pe ecran, bebelușul va deveni o realitate fascinantă. Nu se poate stabili cu exactitate sexul copilului la ecografie, și, în consecință, nu vi se va preciza acest lucru.

Această metodă însă e utilă pentru:

- controlul creșterii normale a bebelușului;.
- determinarea vîrstei copilului și a datei probabile a nașterii;
- controlul poziției copilului și a placentei înaintea amniocentezei, de exemplu, sau mai tîrziu, pentru a se asigura că placenta nu acoperă colul;
- detectarea unor anomalii cum ar fi cele ale creierului sau ale măduvei;
- a afla dacă purtați unul sau mai mulți copii.

Atunci cînd ecografia se face în perioada de început a sarcinii, vi se va cere să beți multă apă deoarece, pentru a se evidenția cu claritate uterul pe ecran, e nevoie ca vezica urinară să fie plină.

Examenul durează doar 5–10 minute, e fără riscuri și nu doare. Se aplică un strat subțire de gel pe abdomen și un dispozitiv denumit transductor, care este ținut cu mîna, este plimbat cu delicatețe peste zona de interes.

Acesta transmite și captează ultrasunete care vor construi imaginea bebelușului, proiectată pe un ecran.

TESTELE SERICE DE CONTROL

săptămîna a 16ª

Se poate efectua o analiză din sînge cam în jurul săptămînii a 16-a pentru a stabili prezența riscului de a avea un copil cu sindrom Down (mongolism) sau cu defect de deschidere a tubului neural, cum ar fi spina bifida.

Aceste teste nu stabilesc diagnosticul, dar au rolul de a identifica femeile cu risc crescut de a avea un copil cu una dintre aceste anomalii, deci e bine ca această investigație să fie făcută.

Testul pentru sindromul Down este făcut femeilor de toate vîrstele.

Riscul de a avea un copil cu sindromul Down crește o dată cu vîrsta mamei.

Cu toate acestea, sînt mulți copii cu sindrom Down născuți de mame sub 37 de ani, deoarece majoritatea nașterilor se înregistrează la această categorie.

Se poate determina nivelul de alfa-fetoproteină, de estriol și de gonadotrofină corionică din sîngele mamei.

Determinarea doar a alfa-fetoproteinei este utilizată pentru stabilirea riscului de defect al tubului neural.

Dacă rezultatele sînt pozitive (risc mai mare), vi se vor recomanda alte investigații cum ar fi ecografia și amniocenteza. Cu toate acestea, multe femei care au rezultate pozitive la aceste teste vor avea copii normali.

Un rezultat negativ semnifică un risc scăzut pentru prezența de anomalii, dar nu le poate exclude în totalitate.

Orice femeie căreia i se va face testul va trebui să-l discute cu medicul.

AMNIOCENTEZA

săptămînile a 14ª– a 18ª (și uneori mai tîrziu)

Amniocenteza se poate folosi pentru a detecta unele anomalii cum ar fi sindromul Down și spina bifida.

Nu se recomandă de rutină, deoarece există risc de avort la una din 100 de femei.

Investigația vi s-ar putea recomanda dacă:

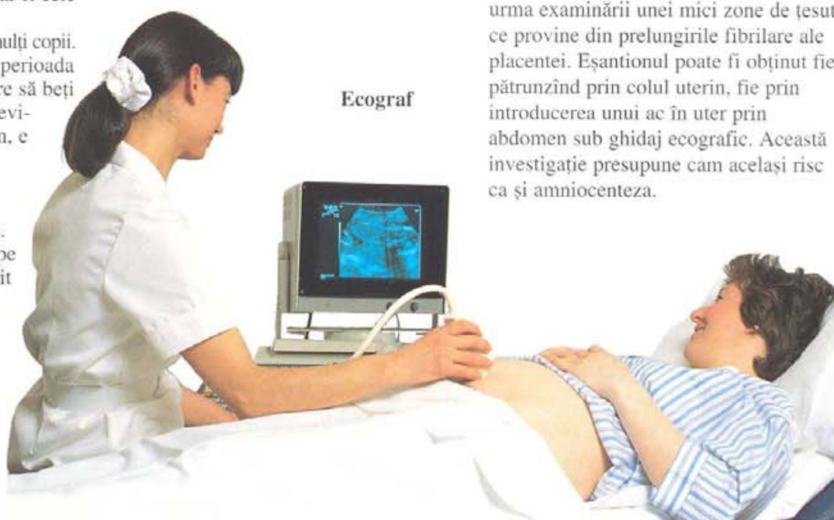
- aveți peste 37 de ani, situație cînd riscul de a avea un copil cu sindrom Down e foarte mare;
- aveți o boală ereditară în familie, cum ar fi spina bifida;
- aveți un nivel crescut de alfafetoproteină.

Se face o ecografie pentru a verifica poziția bebelușului și a placentei. Se introduce un ac în uter prin peretele abdomenului și se ia un eșantion din lichidul care înconjoară bebelușul și care conține unele dintre celulele sale. Apoi celulele vor fi examinate pentru a vedea dacă prezintă anomalii. Testele pentru examinarea celulelor pot dura trei săptămîni.

BIOPSIA DE VILOZITATE CORONICĂ

săptămînile a 10ª– a 12ª

Unele boli ereditare pot fi detectate în urma examinării unei mici zone de țesut ce provine din prelungirile fibrilare ale placentei. Eșantionul poate fi obținut fie pătrunzînd prin colul uterin, fie prin introducerea unui ac în uter prin abdomen sub ghidaj ecografic. Această investigație presupune cam același risc ca și amniocenteza.



Ecograf

SUPRAVEGHEREA MEDICALĂ A GRAVIDELOR CU RISC

APROAPE TOATE SARCINILE EVOLUEAZĂ normal și fără complicații, dar există situații care-l determină pe medic să considere că există un risc crescut de apariție a complicațiilor și în consecință să decidă o urmărire activă pe perioada sarcinii. Aceasta s-ar putea datora unei afecțiuni preexistente sarcinii sau prezenței unei sarcini gemelare. Uneori apar elemente noi, care îl pot neliniști pe medic și-l determină să decidă o supraveghere specială.

ANEMIA

Multe femei prezintă o anemie ușoară înainte de a fi însărcinate, aceasta datorîndu-se unei lipse de fier.
Corectarea acesteia e importantă pentru a putea face față cererii crescute din timpul sarcinii și oricărei sîngerări din timpul nașterii.

Tratament

Încercați să preveniți această situație mîncînd variat și consumînd alimente bogate în fier. Totuși ar trebui să evitați în timpul sarcinii ficatul și produsele din ficat (vezi p. 52).
Dacă analizele arată că sînteți anemică, medicul vă va putea prescrie un supliment de fier; unii medici o fac de rutină pentru toate femeile, în timpul sarcinii. Luați tabletele cu apă, după mese; ele pot produce greață, constipație sau diaree.



Anemia. Mîncînd alimente bogate în fier – cum sînt spanacul și carnea roșie – contribuiți la prevenirea anemiei.

DIABETUL

Diabetul trebuie supravegheat cu atenție în timpul sarcinii, iar nivelul de zahăr din sînge trebuie controlat permanent. Aceste lucruri îndeplinite, nu există motive ca sarcina să evolueze cu complicații.

Tratament

Este absolut necesar ca nivelul zahărului din sînge să rămînă stabil; pentru aceasta medicul va regla doza de insulină necesară pe perioada sarcinii, iar dumneavoastră va trebui să fiți foarte atentă la regimul alimentar. Va trebui de asemenea să vă prezentați la consultația prenatală mult mai des.
La unele femei, în timpul sarcinii apare o formă ușoară de boală, care mai întotdeauna dispare curînd după naștere.

INCONTINENȚA CERVICO-ISTMICĂ

În sarcina normală colul uterin rămîne închis pînă la naștere.
Avorturile frecvente care apar după luna a treia de sarcină s-ar putea datora unei slăbiri a colului, care astfel se deschide și permite eliminarea bebelușului.

Tratament

Medicul v-ar putea recomanda la începutul sarcinii o intervenție simplă prin care se coase colul pentru a-l menține închis.
Spre sfîrșitul sarcinii sau cînd se declanșează travaliul, firele se scot.

PREECLAMPSIA

Aceasta este una dintre complicațiile cele mai frecvent întîlnite în sarcina avansată. Semnele de alarmă sînt: creșterea tensiunii arteriale peste 140/90; creșterea excesivă în greutate; umflarea gleznelor, a labelor picioarelor, a mîinilor și urme de albumină în urină. Dacă prezentați vreunul dintre aceste semne veți fi supravegheată de medic cu multă atenție. Dacă tensiunea arterială crește și nu e tratată, se poate instala o complicație extrem de periculoasă a sarcinii, eclampsia, cînd pot apărea convulsiile.

Tratament

Veți fi probabil sfătuită să vă odihniți la pat.
Pentru reducerea tensiunii arteriale vi se va administra un medicament sau vi se va recomanda să reduceți cantitatea de sare din alimentație. Dacă semnele sînt severe veți fi internată în spital, deși s-ar putea să vă simțiți foarte bine. E posibil să vi se provoace nașterea.

MAME CU RH NEGATIV

Încă de la prima consultație vi se va determina Rh-ul.
Cam 15% din populație este Rh negativă, iar dacă vă numărați printre aceștia, veți avea probleme în timpul sarcinii, doar dacă dați naștere unui bebeluș Rh (+).
Poate exista și o incompatibilitate de grupă sangvină A.B.O. și, deși nu afectează bebelușul la prima sarcină, puteți avea probleme la celelalte sarcini.

Tratament

Dacă primul copil e Rh(+) și dumneavoastră sînteți Rh(–) vi se va administra curînd după naștere un vaccin protector denumit anti-D. Acesta previne aproape întotdeauna problemele ce ar putea să apară în cursul sarcinilor următoare.
În unele spitale vaccinarea se poate face și în timpul sarcinii.

SEMNE DE ALARMĂ

Chemați salvarea imediat, dacă aveți:

- ▲ durere de cap severă ce nu trece;
- ▲ vedere încețoșată sau estompată;
- ▲ durere abdominală puternică, prelungită;
- ▲ sîngerare vaginală;
- ▲ pierdere de lichid care sugerează ruptura prematură a pungii apelor;
- ▲ urinare frecventă dureroasă (beți multă apă în acest timp).

Consultați medicul în 24 de ore, dacă aveți:

- ▲ fața, mîinile sau gleznele umflate;
- ▲ vărsături importante, dese;
- ▲ temperatură 38,3°;
- ▲ nu percepeți mișcările fetale sau percepeți mai puțin de 10 lovituri cu piciorul în 12 ore, după săptămîna a 28-a.

AVORTUL

Avortul reprezintă oprirea sarcinii în evoluție înaintea săptămînii a 28-a; aceasta se poate întîmpla la o sarcină din cinci. Majoritatea avorturilor apar în primele 12 săptămîni de sarcină, deseori încă înainte ca femeia să știe că e gravidă și de obicei datorită dezvoltării anormale a copilului.

Sîngerarea prin vagin e de obicei primul semn, dar, dacă chemați medicul de la început și stați culcată, nu veți pierde în mod obligatoriu sarcina.

Amenințarea de avort

Dacă sîngerarea e redusă și nedureroasă, deseori sarcina poate fi salvată.

Medicul vă va recomanda repaus la pat; sîngerarea se poate opri și, dacă puteți trece cu ușurință peste acest moment, în cîteva zile sarcina ar trebui să evolueze normal, fără să implice un risc crescut de apariție a anomaliilor la bebeluș. S-ar putea să repetați testul de sarcină și ecografia (vezi p. 37), pentru a avea confirmarea că sarcina evoluează bine.

Avortul în evoluție

Dacă sîngerarea e importantă și dacă aveți dureri, e probabil ca bebelușul să fi murit. Trebuie să mergeți la spital pentru ca uterul să fie curățat, sub anestezie generală.

Starea dumneavoastră afectivă

Chiar dacă pierdeți copilul la începutul sarcinii, veți avea o senzație puternică de gol. Alte persoane s-ar putea să nu înțeleagă că simțiți nevoia să vă plîngeți copilul și să vă împăcați cu gîndul că l-ați pierdut.

Îngrijorarea în ce privește posibilitatea de a avea vreodată un copil normal și sănătos e firească.

Se poate să vă simțiți chiar vinovată; nu aruncați inutil vina asupra dumneavoastră. Nu e periculos să încercați să aveți un alt copil cît de curînd doriți, deși unii medici recomandă o perioadă de așteptare care să dureze cel puțin trei cicluri menstruale.

Exceptînd situația cînd ați avut o serie de avorturi, nu există nici un motiv să nu aveți o sarcină cu evoluție normală în viitor.

SÎNGERĂRI VAGINALE

Dacă observați vreo sîngerare vaginală, oricînd în timpul sarcinii, sunați medicul fără întîrziere și culcați-vă în pat. Înainte de săptămîna a 28-a poate semnifica un avort iminent. După aceea poate semnala sîngerarea placentei. Aceasta se poate întîmpla dacă placenta începe să se dezlipească prematur de peretele uterului (apoplexie utero-placentară) sau dacă este inserată prea jos în uter și acoperă în totalitate sau parțial orificiul colului uterin (placenta praevia)

Tratament

Placenta reprezintă suportul vieții bebelușului, iar dacă medicul consideră că există vreun risc legat de ea, veți fi internată imediat în spital unde se va controla poziția placentei. Puteți rămîne în spital pînă după naștere. Dacă ați pierdut mult sînge, vi se vor face transfuzii și veți naște cît mai curînd posibil, în urma provocării nașterii sau prin operație cezariană (vezi pp. 66-67). Dar dacă sîngerarea e în cantitate mică și apare cu cîteva săptămîni înainte de data probabilă a nașterii, medicul poate decide să aștepte declanșarea naturală a nașterii, în acest timp supraveghindu-vă îndeaproape.

BEBELUȘII „MICI PENTRU VÎRSTĂ"

Un bebeluș care nu a crescut corespunzător în timpul sarcinii și e mic la naștere se numește „mic pentru vîrstă". Aceasta se întîmplă deoarece viitoarea mamă fumează sau mănîncă necorespunzător sau deoarece placenta nu funcționează adecvat (de obicei cînd mama are o afecțiune preexistentă, cum ar fi diabetul).

Tratament

Dacă investigațiile arată că bebelușul e mic, veți fi supravegheată îndeaproape pe tot parcursul sarcinii pentru a-i controla starea de sănătate și a vedea dacă fluxul sangvin în placentă e corespunzător.

Dacă bebelușul nu mai crește sau pare să fie în suferință, se va decide nașterea prematură fie prin povocarea ei, fie prin operație cezariană (vezi pp. 66 și 67).

GEMENII

Sarcina și nașterea vor evolua normal, deși vor fi două etape ale nașterii și s-ar putea ca nașterea să se declanșeze prematur. Există o probabilitate mai mare de apariție a complicațiilor, cum ar fi anemia, preeclampsia și altele legate de pozițiile anormale ale copiilor în uter. Veți constata că toate tulburările obișnuite ale sarcinii sînt accentuate mai ales în ultimele cîteva luni.

Tratament

Consultațiile prenatale regulate sînt esențiale cînd așteptați gemeni, deoarece orice complicație poate fi depistată astfel cu promptitudine. O sarcină multiplă vă solicită mai mult decît una obișnuită, deci aveți grijă de poziția corpului și odihniți-vă cît de mult posibil, în special în ultimele săptămîni de sarcină. Pentru a evita problemele legate de digestie, mîncați des cantități mici de alimente proaspete, neconservate.



Gemeni
Puteți descoperi că această poziție e confortabilă pentru odihnă.

ACUZE OBIȘNUITE

Puteți suferi din pricina a numeroase inconveniente în timpul sarcinii, care, deși vă neliniștesc pe moment, sînt absolut normale. Multe se datoresc modificărilor hormonale sau suprasolicitării organismului dumneavoastră din timpul sarcinii. Unele simptome, totuși, trebuie tratate cu seriozitate; deci contactați medicul, dacă aveți vreunul din simptomele sau semnele arătate în caseta de la papgina 38.

■ ACUZE ■	■ SEMNE ■	■ CE SĂ FACEȚI ■
Sîngerarea gingiilor 1, 2, 3 Gingiile devin mai moi și pot fi rănite mult mai ușor în timpul sarcinii. Se pot umfla, permițînd plăcii să se depună la baza dintelui. Aceasta poate determina îmbolnăvirea gingiilor și apariția cariilor dentare.	Gingiile sîngerează, mai ales după periajul dinților.	▲ Periați și curățați dinții cu fir de curățat după fiecare masă. ▲ Consultați medicul stomatolog. Tratamentul este gratuit în timpul sarcinii, dar nu trebuie să vi se facă radiografii sau anestezie generală.
Respirația dificilă 3 În timpul sarcinii avansate, bebelușul creează o presiune asupra diafragmei și împiedică respirația liberă. Inconvenientul dispare cam cu o lună înainte de naștere, cînd capul copilului se angajează. Respirația dificilă poate fi determinată și de anemie.	Respirați cu greutate cînd faceți un efort fizic sau chiar cînd vorbiți.	▲ Odihniți-vă cît mai mult posibil. ▲ Dacă respirația e dificilă, stați ghemuită dacă nu există un scaun la îndemînă. ▲ Noaptea folosiți o pernă în plus. ▲ Dacă problema e serioasă, consultați medicul.
Constipația 1, 2, 3 Progesteronul, hormonul sarcinii, relaxează musculatura intestinului care încetinește mișcarea acestuia determinînd o tendință spre constipație.	Aveți scaune tari, uscate, la intervale mai mari decît de obicei.	▲ Mîncați multe alimente cu conținut crescut de fibre și beți multă apă. Mergeți la toaletă ori de cîte ori simțiți nevoia. ▲ Faceți cu regularitate exerciții fizice. ▲ Luați suplimentul de fier prescris pe stomacul plin și cu multă apă. ▲ Dacă problema nu se rezolvă, consultați medicul. Evitați laxativele.
Crampele musculare 3 Pot fi determinate de lipsa de calciu.	Contracturi dureroase mai ales ale mușchilor gambei și labei piciorului, și mai ales în timpul nopții. De obicei încep cu piciorul întins și degetul mare îndoit în jos.	▲ Masați-vă gamba sau piciorul care suferă. ▲ Faceți cîțiva pași o dată ce durerea a încetat, pentru a vă îmbunătăți circulația. ▲ Consultați medicul care s-ar putea să vă prescrie un supliment de calciu și vitamina D.
Starea de slăbiciune 1, 3 Tensiunea arterială este mai scăzută în timpul sarcinii, de aceea e posibil să simțiți o stare de slăbiciune.	Vă simțiți amețită și nu aveți stabilitate. Simțiți nevoia să vă așezați sau să vă culcați.	▲ Încercați să nu stați prea mult în picioare. ▲ Dacă simțiți brusc o stare de slăbiciune așezați-vă și stați cu capul între genunchi pînă vă veți simți mai bine. ▲ Ridicați-vă încet din cada cu apă fierbinte sau din poziția în șezut sau culcat. Dacă sînteți culcată pe spate, întoarceți-vă mai întîi pe o parte.

Numerele în **aldine** după fiecare titlu se referă la trimestrul de sarcină în care e cel mai probabil să suferiți de acel inconvenient.

Durere de spate (vezi pagina 44)
Pigmentarea pielii (vezi pagina 21)



Respirație dificilă
Dacă brusc simțiți că nu mai aveți aer la urcatul scărilor, stați în poziția ghemuit. Țineți-vă cu mîna de balustradă.



Crampe musculare
Trageți de picior în sus spre dumneavoastră cu ajutorul mîinii și masați viguros gamba pentru a ajuta la slăbirea crampei dureroase.

■ ACUZE ■	■ SEMNE ■	■ CE SĂ FACEȚI ■
Urinarea frecventă 1, 3 Determinată de presiunea exercitată de uter pe vezica urinară. Situația se ameliorează de obicei în lunile de mijloc ale sarcinii.	Simțiți nevoia să urinați des.	▲ Dacă observați că vă sculați în timpul nopții pentru a urina, încercați să beți mai puține lichide seara. ▲ Consultați medicul dacă simțiți vreo durere, deoarece ar putea fi o infecție.
Arsurile 3 Sfincterul orificiului de la intrarea în stomac se relaxează în sarcină datorită modificărilor hormonale și în consecință lichidul acid din stomac trece în esofag (tubul care face legătura între faringe și stomac)	O durere sub formă de arsură în abdomenul superior sau în toracele inferior.	▲ Evitați mesele abundente, condimentate sau prăjelile. ▲ Seara beți lapte cald și încercați să dormiți cu capul mai sus, cu mai multe perne sub cap. ▲ Medicul v-ar putea prescrie medicamente pentru a diminua aciditatea stomacului.
Pierderea urinei 3 Cauza este scăderea tonusului mușchilor perineului (vezi p. 45) și presiunea asupra vezicii urinare pe care o exercită bebelușul care crește.	Pierderea urinei cînd alergați, tușiți, strănutați sau rîdeți.	▲ Urinați des. ▲ Faceți cu regularitate exerciții pentru perineu. ▲ Evitați constipația și nu ridicați greutăți.
Răul de dimineață 1 Adesea prim semn de sarcină care poate să apară în orice moment al zilei. Oboseala accentuează această stare. De obicei, greața dispare după săptămîna a 12-a, dar uneori revine mai tîrziu.	Starea de rău apare, deseori, la mirosul anumitor mîncăruri sau la fumul de țigară. Majoritatea femeilor constată că aceasta apare într-un anumit moment al zilei.	▲ Încercați să mîncați cîte ceva pentru a contracara greața. ▲ Evitați mîncărurile și mirosurile care vă produc starea de rău. ▲ Mîncați des și cîte puțin pe tot parcursul zilei.
Hemoroizii 2, 3 Presiunea exercitată de capul copilului determină dilatarea venelor din jurul anusului. Dificultatea în golirea intestinului amplifică suferința. Hemoroizii de dimensiuni mici dispar de obicei fără tratament, după nașterea copilului.	Mîncărime, sensibilitate și posibil durere sau sîngerare cînd încercați să aveți scaun.	▲ Evitați constipația. ▲ Evitați să stați prea mult în picioare. ▲ O pungă cu gheață pusă pe hemoroizi poate ameliora mîncărimea. ▲ Dacă hemoroizii persistă, spuneți-i medicului sau moașei care vă va da un unguent.
Erupția pe piele 3 Apare de obicei la femeile supraponderale care transpiră mult. Poate fi determinată de modificări hormonale.	Erupție de culoare roșie care apare de obicei în zonele în care pielea face cute, sub sîni sau în regiunea inghinală.	▲ Spălați și ștergeți aceste zone des. Folosiți un săpun neparfumat. ▲ Aplicați pe piele o loțiune cu oxid de zinc și oxid feric. ▲ Purtați haine lejere din bumbac.
Somnul dificil 1, 2, 3 Puteți avea probleme deoarece copilul dă din picioare, simțiți nevoia să vă duceți la toaletă sau mărirea abdomenului nu vă permite să vă găsiți ușor o poziție confortabilă. Medicul nu va prescrie medicamente pentru somn.	Dificultatea de a adormi și de a readormi ușor după o trezire. Unele femei au coșmaruri despre naștere sau despre copil. Acestea nu trebuie să vă îngrijoreze; nu reflectă ceea ce se va întîmpla.	▲ Cititul, exercițiile de relaxare ușoare sau o baie caldă înainte de culcare pot fi de folos. ▲ Încercați să folosiți mai multe perne. Dacă dormiți pe o parte, puneți o pernă sub coapsă.



Arsurile și tulburările de somn
Acest aranjament format din cîteva perne e confortabil dacă suferiți de arsuri sau nu puteți adormi.



Răul de dimineață
Pentru a contracara greața încercați să mîncați un biscuit fără grăsimi, pîine prăjită sau o fructă. Biscuiții cu ghimber, berea cu ghimber sau apa minerală pot fi și ele de ajutor.

ACUZE	SEMNE	CE SĂ FACEȚI
Vergeturile 2, 3 Apar dacă pielea se întinde prea mult depășind limita elasticității sale. Creșterea excesivă în greutate poate fi altă cauză. Rareori dispar complet, de obicei se atenuează, devin subțiri și capătă o culoare argintie.	Striuri roșii care pot apărea cîteodată pe pielea coapselor, a abdomenului sau a sînilor în timpul sarcinii	▲ Evitați să creșteți prea rapid în greutate. ▲ Aplicați o cremă hidratantă pe piele care vă va da o senzație de răcoare, de confort, deși cremele și unguentele nu previn și nici nu vindecă vergeturile.
Transpirația 2, 3 E cauzată de modificările hormonale și se datorește creșterii fluxului sangvin de la nivelul pielii în timpul sarcinii.	Transpirați după eforturi mici sau vă treziți în timpul nopții încălzită și transpirată.	▲ Purtați haine lejere din bumbac. Evitați materialele sintetice. ▲ Beți multă apă. ▲ Deschideți o fereastă în timpul nopții.
Gleznele și degetele umflate 3 Un anumit grad de edem e normal în timpul sarcinii, deoarece corpul reține apa în exces. Nu reprezintă un motiv de îngrijorare.	Ușoară umflare a gleznelor, mai ales în sezonul cald și la sfîrșitul zilei. Aceasta n-ar trebui să determine vreo durere sau alte neplăceri. Veți constata că dimineața degetele sînt umflate și amorțite și că inelele nu se mai potrivesc.	▲ Odihniți-vă deseori cu picioarele ridicate. ▲ Practicați exerciții fizice ușoare pentru picioare.Țineți-vă mîinile deasupra capului. Îndoiți și întindeți fiecare deget. ▲ Consultați medicul. Edemele importante pot constitui un semnal de alarmă pentru preeclampsie (vezi p. 38).
Micoza vaginală 1, 2 , 3 Modificările hormonale din timpul sarcinii îi favorizează apariția. Trebuie tratată înainte de nașterea copilului, ca să nu-l contamineze și să se localizeze la nivelul cavității bucale creînd dificultăți în alimentație. Săpunul poate agrava suferința.	O scurgere densă, albă, și mîncărime intensă. Mai pot apărea sensibilitate și durere la urinat.	▲ Nu mai folosiți săpunul dacă aveți dureri. ▲ Evitați orice lenjerie de nailon, pantaloni strîmți și deodorante vaginale. ▲ Consultați medicul care probabil vă va prescrie creme sau ovule vaginale.
Oboseala 1, 3 Determinată de solicitările crescute ale sarcinii. Cîteodată e produsă de starea de neliniște.	Vă simțiți istovită și doriți să dormiți în timpul zilei. Simțiți nevoia să dormiți mai mult în timpul nopții.	▲ Odihniți-vă cît mai mult și practicați exerciții de relaxare. ▲ Mergeți la culcare mai devreme. ▲ Nu vă extenuați.
Scurgerile vaginale 1, 2, 3 Veți constata o oarecare creștere a cantității de mucus produs de vagin ca urmare a modificărilor hormonale din sarcină.	Ușoară creștere în scurgerea vaginală transparentă sau albă, fără sensibilitate sau dureri locale.	▲ Evitați deodorantele vaginale și săpunurile parfumate. ▲ Folosiți tampoane igienice. ▲ Consultați medicul dacă aveți vreo mîncărime, durere sau scurgere cu miros neplăcut.
Varicele 1, 2, 3 Apar, de regulă, în ultima perioadă a sarcinii, dacă sînteți supraponderală sau dacă sînt prezente și la rudele directe. Statul în picioare vreme îndelungată și statul picior peste picior pot înrăutăți situația.	Picioare dureroase; venele de la nivelul gambelor și al coapselor devin dureroase și dilatate.	▲ Odihniți-vă cît mai des cu picioarele ridicate. Încercați să vă țineți picioarele ridicate și în pat punînd perne sub saltea. ▲ Ciorapii elastici s-ar putea să vă ajute. Puneți-i dimineața înainte să vă sculați din pat. ▲ Faceți exerciții pentru picioare.

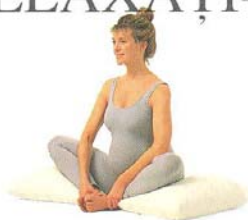


Gleznele umflate și varicele
Faceți mișcări circulare ușoare cu gleznele și labele picioarelor, pentru îmbunătățirea circulației.



Varicele
Odihniți-vă cu picioarele bine ridicate pe cel puțin două perne. Fixați-vă o pernă și în regiunea lombară.

FIȚI ÎN FORMĂ ȘI RELAXAȚI-VĂ



Sarcina, travaliul și nașterea vă vor solicita mult organismul; în consecință, cu cît veți avea mai multă grijă de condiția fizică, cu atît vă veți simți mai bine. Veți constata după naștere că vă va fi mai ușor să reveniți la forma de dinainte de sarcină. La fel de important este să învățați exerciții de relaxare; vă vor ajuta să vă liniștiți, să faceți față mult mai eficient travaliului. Sînt de neînlocuit în diminuarea stresului și pentru creșterea fluxului sangvin spre placentă. Chiar dacă în mod normal nu agreați ideea de mișcare, încercați să practicați exercițiile descrise în paginile următoare. Ele sînt special concepute pentru ca mușchii să devină mai supli, în vederea travaliului și a nașterii. Puteți începe exercițiile îndată ce sarcina a fost confirmată sau chiar mai devreme. Exersați acasă sau mergeți la orele de gimnastică prenatală. Nu vă îngrijorați dacă n-ați început exercițiile încă și sînteți gravidă de un timp; niciodată nu e prea tîrziu să le începeți. Lucrați gradat la început, pînă cînd ajungeți să exersați cel puțin 20 de minute zilnic.

FACEȚI MIȘCARE CU UNELE PRECAUȚII

Dacă întotdeauna v-a plăcut să faceți sport, puteți continua această activitate și în timpul sarcinii. Sînt totuși cîteva condiții pe care trebuie să le respectați.

■ Sarcina nu constituie momentul potrivit pentru a începe să activați într-o sală de întreținere a condiției fizice; puteți continua însă acea activitate cu care organismul este deja obișnuit. Dacă doriți să continuați orele de gimnastică sau dans, anunțați-vă profesorul că sînteți gravidă.

■ Nu exersați peste momentul în care vă simțiți obosită sau respirați cu dificultate.

■ Evitați orice tip de sport care presupune riscul de a vă lovi în abdomen, cum ar fi călăria, schiul pe apă și pe zăpadă.

■ Fiți extrem de precaută în cursul primelor săptămîni sau spre sfîrșitul sarcinii, deoarece puteți să faceți întindere de ligamente.

Înotul

Este excelent și nu prezintă vreun pericol; apa vă susține corpul.



OCUPAȚI-VĂ DE CORPUL DUMNEAVOASTRĂ

ÎN TIMPUL SARCINII este important să aveți grijă de dumneavoastră și să nu vă solicitați spatele. E foarte probabil să aveți dureri de șale în această perioadă: greutatea copilului vă trage în față și, în compensație, există o tendință de a sta ușor înclinată spre spate, fapt care solicită mușchii regiunii inferioare a spatelui și ai bazinului, mai ales spre sfîrșitul sarcinii. Fiți atentă la toate mișcările pe care le faceți. Evitați să cărați greutăți și căutați să stați dreaptă cît puteți de mult. Purtați tocuri joase, deoarece tocurile înalte au tendința să vă împingă și mai tare în față.

PROTEJAȚI-VĂ SPATELE

Pentru a evita suferința spatelui este important să fiți atentă la fiecare dintre mișcările pe care le faceți în timpul activităților de zi cu zi, cum ar fi grădinăritul, ridicarea unui copil sau purtatul unor sacoșe grele. Hormonii de sarcină determină modificări ale musculaturii regiunii inferioare a spatelui și în consecință acesta e mult mai ușor afectat dacă vă aplecați prea mult, vă ridicați în picioare prea brusc sau ridicați ceva în poziție greșită.

Lăsați *umerii în jos și trageți-i spre spate*

Păstrați *spatele drept*

Încordați *fesele*

Ridicați *pieptul și coastele*

Încordați *mușchii abdomenului*

Îndoiți *ușor genunchii*

Stați *cu picioarele ușor depărtate*

POZIȚIA VERTICALĂ CORECTĂ

Puteți verifica dacă aveți o poziție corectă stînd în fața unei oglinzi înalte. Întindeți-vă și îndreptați-vă spatele în așa fel, încît greutatea bebelușului să fie centrată și suportată de mușchii coapselor, feselor și ai abdomenului.
Aceasta va preveni durerile de spate și vă va întări musculatura abdominală, ușurîndu-vă, după naștere, revenirea la ținuta de dinainte de sarcină.

Poziția greșită
Aceasta e obișnuită în timpul sarcinii. Pe măsură ce bebelușul crește în greutate, vă dezechilibrează și, în consecință, vă veți arcui exagerat spatele și veți proiecta abdomenul în față.

Lucrați la nivelul solului
Lucrați cît mai mult la nivelul solului, stînd în genunchi, în loc să vă aplecați în față: în grădină, la curățenia în casă, la făcutul patului sau la îmbrăcatul copilului.

Ridicatul și căratul greutăților
Cînd ridicați o greutate, îndoiți genunchii și păstrați-vă spatele cît mai drept, aducînd obiectele foarte aproape de corpul dumneavoastră.
Încercați să nu ridicați obiecte la înălțime, deoarece puteți să vă pierdeți echilibrul. Dacă aveți de cărat sacoșe grele, împărțiți greutatea în mod egal pe ambele părți.

Păstrați-vă *poziția dreaptă a spatelui*

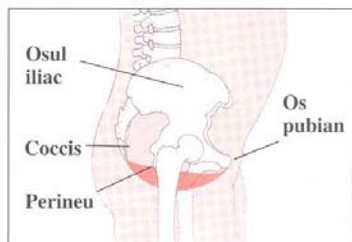
Repartizați-vă *greutatea în jurul obiectului și așezați-vă în unghi drept față de el*

Ridicați-vă din poziția culcat
Dacă stați culcată, întotdeauna întoarceți-vă pe o parte mai întîi. Apoi treceți în poziția în genunchi. Folosiți forța coapselor ca să vă împingeți în sus; păstrați-vă spatele drept.

PERINEUL

PERINEUL ESTE CA UN HAMAC format din muşchii care susţin intestinul gros, vezica urinară şi uterul. În timpul sarcinii muşchii se destind, iar greutatea copilului care împinge în jos îi slăbeşte, astfel încît vă veţi simţi greoaie şi veţi avea o senzaţie de neplăcere. S-ar putea să pierdeţi şi puţină urină atunci cînd alergaţi, strănutaţi, tuşiţi sau rîdeţi. Pentru a evita aceste neajunsuri este foarte important să întăriţi perineul.





Perineul
Constituie o parte a componentei musculare a bazinului a cărui structură osoasă ocroteşte şi protejează bebeluşul în uter. În timpul naşterii bebeluşul va străbate bazinul.



Practicarea *exerciţiului în picioare*

ÎNTĂRIREA PERINEULUI

Faceţi acest exerciţiu des – cel puţin de trei-patru ori pe zi. Odată învăţat, îl puteţi face oricînd şi oriunde: stînd culcată, în şezut sau în picioare. Veţi constata că acest exerciţiu e util în a doua parte a travaliului cînd, ştiind cum să vă relaxaţi muşchii, puteţi contribui la reducerea riscului de ruptură, facilitînd trecerea copilului prin bazin. Aşezaţi-vă pe spate cu genunchii îndoiţi şi cu labele picioarelor pe podea. Acum întăriţi musculatura, stringînd ca şi cum aţi vrea să opriţi jetul urinar. Imaginaţi-vă că încercaţi să împingeţi ceva în vagin prin contracţii urmate de pauze, repetînd pînă simţiţi că nu mai puteţi continua. Opriţi-vă pentru cîteva momente, apoi reluaţi progresiv. Repetaţi de zece ori.

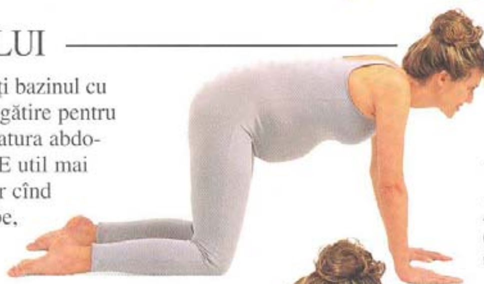


Practicarea *exerciţiului în poziţia şezînd*

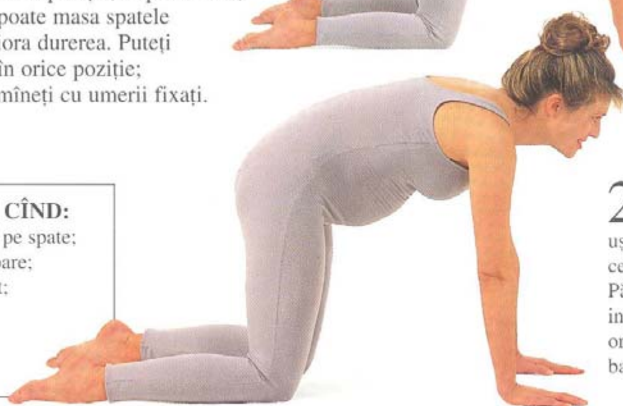
EXERSAŢI CÎND:
- aşteptaţi autobuzul sau trenul;
- călcaţi sau gătiţi;
- priviţi la televizor;
- în cursul actului sexual;
- *v-aţi golit* vezica urinară.

BALANSAREA BAZINULUI

ACEST EXERCIŢIU vă ajută să mişcaţi bazinul cu uşurinţă, ceea ce reprezintă o bună pregătire pentru travaliu. Vă ajută să vă întăriţi musculatura abdominală şi determină supleţea spatelui. E util mai ales dacă suferiţi de dureri de spate, iar cînd vă aflaţi în această poziţie, în patru labe, partenerul vă poate masa spatele pentru a ameliora durerea. Puteţi face balansul în orice poziţie; nu uitaţi să rămîneţi cu umerii fixaţi.



1 Staţi pe podea în genunchi şi sprijiniţi-vă în mîini. Asiguraţi-vă că spatele e drept (la început, verificaţi cu ajutorul unei oglinzi).



2 Contractaţi musculatura abdominală, întăriţi musculatura feselor şi balansaţi uşor bazinul în faţă, expirînd pe măsură ce faceţi mişcarea. Spatele se rotunjeşte. Păstraţi poziţia pentru cîteva secunde, apoi inspiraţi şi reveniţi. Repetaţi de cîteva ori în aşa fel încît bazinul să se balanseze în jurul poziţiei sale iniţiale.

EXERSAŢI CÎND:
- staţi culcată pe spate;
- staţi în picioare;
- staţi în şezut;
- staţi în genunchi;
- dansaţi.

POZIȚIA „CROITORULUI"

VĂ ÎNTĂREȘTE SPATELE și determină o mai mare suplețe a coapselor și a bazinului. Îmbunătățește fluxul sangvin în jumătatea inferioară a corpului și contribuie la menținerea poziției îndepărtate a picioarelor în timpul nașterii. Poziția principală de mai jos e mai ușoară decît pare, datorită flexibilității mai mari din timpul sarcinii.



POZIȚIA „CROITORULUI" CU AJUTORUL PERNELOR

Dacă găsiți poziția croitorului dificilă, puneți cîte o pernă sub fiecare coapsă sau stați sprijinită de un perete. Nu uitați să vă mențineți spatele drept.



Întăriți-vă *spatele*

Întindeți *partea din interior a coapselor prin apăsare cu coatele*

Țineți-vă *picioarele aproape de corp*

ÎNTĂRIREA COAPSELOR

Stați cu spatele drept, cu tălpile lipite una de alta și cu călcîiele apropiate de corp. Prindeți-vă gleznele cu mîinile și împingeți coapsele în jos cu coatele. Rămîneți așa timp de 20 de secunde. Faceți asta de mai multe ori.



POZIȚIA „CROITORULUI" CU PICIOARELE ÎNCRUCIȘATE

S-ar putea să constatați că e mai confortabil să stați în această poziție. Nu uitați să schimbați din cînd în cînd piciorul din față.

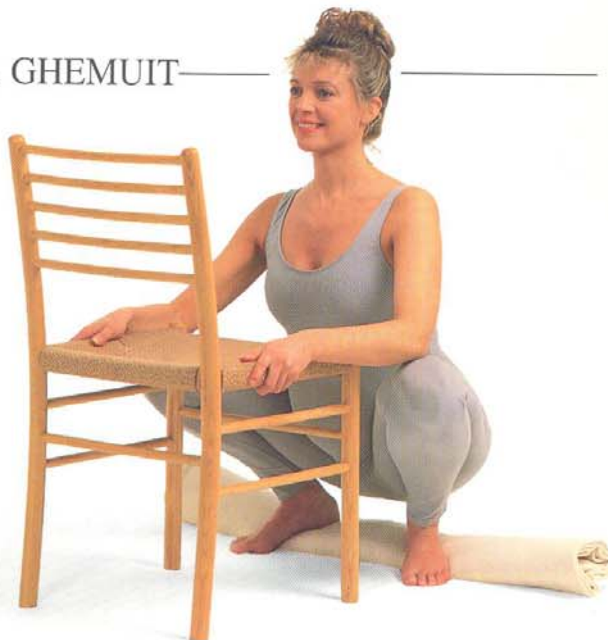
ATENȚIE

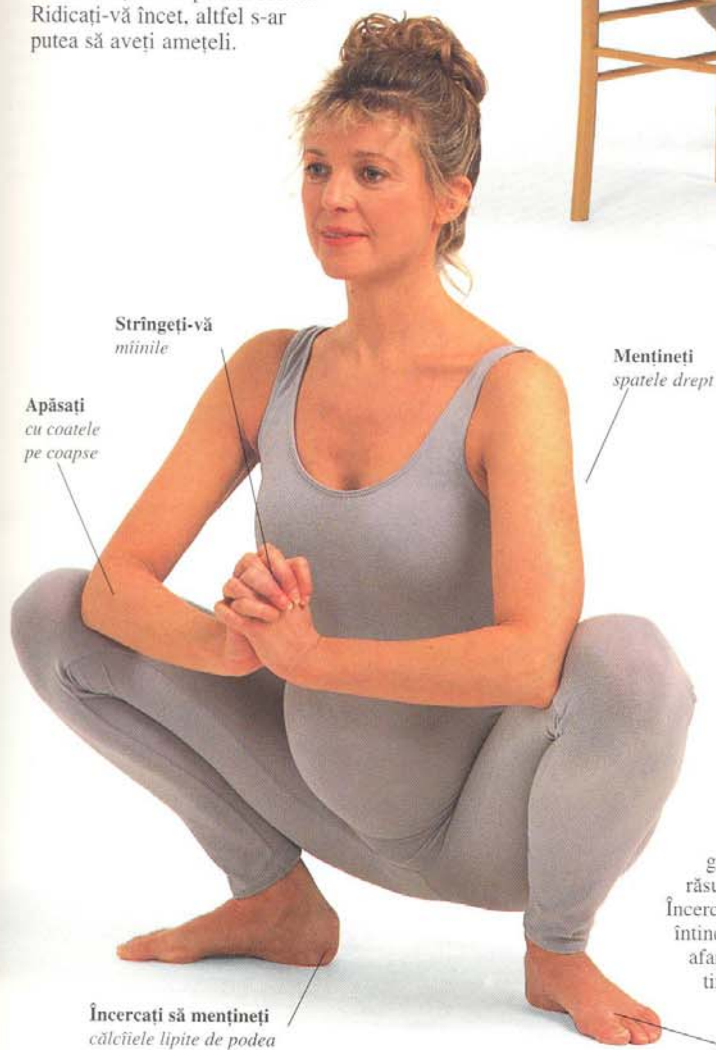
Cînd faceți orice exercițiu, amintiți-vă de acest ghid îndrumător.

- ▲ Nu vă forțați peste limită.
- ▲ Nu vă extenuați.
- ▲ Dacă simțiți vreo durere, opriți-vă imediat.
- ▲ Încercați să nu stați culcată pe spate complet la orizontală în sarcina avansată.

POZIȚIA GHEMUIT

CONTRIBUIE la o mai mare flexibilitate a articulațiilor bazinului, la întărirea musculaturii spatelui și a coapselor. Spatele va fi protejat dacă vă lăsați în jos, în poziția ghemuit, în loc să vă aplecați în față. Chiar și atunci cînd vă doare spatele, această poziție e confortabilă. E o poziție bună și în timpul travaliului. S-ar putea să constatați că e dificil să stați complet ghemuită de la început, de aceea încercați să vă sprijiniți de un suport solid, cum ar fi un scaun, și puneți-vă sub călcîie un covoraș sau o pătură rulată. Ridicați-vă încet, altfel s-ar putea să aveți amețeli.





Strîngeți-vă *mîinile*

Apăsați *cu coatele pe coapse*

Mențineți *spatele drept*

Încercați să mențineți *călcîiele lipite de podea*

Rotiți *picioarele ușor spre exterior*

CU UN SCAUN

Stați în fața unui scaun cu labele picioarelor ușor depărtate. Mențineți spatele drept, depărtați picioarele cu genunchii în afară și așezați-vă în ghemuit folosind scaunul pentru sprijin. Rămîneți în această poziție atîta timp cît vă simțiți bine. Dacă observați că vă e greu să stați cu labele picioarelor pe podeaua plată, puneți o pătură rulată sub călcîie.

EXERSAȚI CÎND:

- respirați cu greutate în timp ce urcați scările;
- trebuie să ridicați un obiect;
- ridicați ceva dintr-un sertar de jos;
- sînteți la telefon;
- nu există nici un scaun în jur.

FĂRĂ SPRIJIN

Stați cu spatele drept, depărtați picioarele cu genunchii în afară și așezați-vă în ghemuit răsucind ușor labele picioarelor spre exterior. Încercați să rămîneți cu călcîiele direct pe podea și întindeți partea interioară a coapselor apăsînd din afară cu coatele. Rămîneți în această poziție atîta timp cît o găsiți confortabilă.

RELAXAREA ȘI RESPIRAȚIA

ACESTE EXERCIȚII sînt dintre cele mai utile pe care le puteți învăța. Sînt de neînlocuit în timpul nașterii, cînd, știind cum să respirați și cum să vă relaxați mușchii, veți putea face față cu un consum redus de energie, nerisipind-o astfel inutil. Faceți aceste exerciții regulat, încît să le percepeți ca pe niște reacții firești în timpul travaliului. Relaxarea vă va ajuta și să vă destindeți în orice moment în care vă simțiți tensionată sau neliniștită.

CUM SĂ VĂ RELAXAȚI

Cel mai bine este să faceți acest exercițiu într-o cameră încălzită, unde nu veți fi deranjată. Mai tîrziu ar trebui să constatați că vă e ușor să vă relaxați oriunde.



Relaxați-vă corpul

Faceți-vă comodă culcîndu-vă pe spate, bine sprijinită de perne, sau stînd pe o parte cu un picior îndoit și sprijinit pe niște perne. Acum contractați și relaxați mușchii de pe fiecare parte a corpului pe rînd, începînd cu degetele de la picior și mergînd în sus pînă la cealaltă extremitate a corpului. După ce faceți asta timp de 8–10 minute, lăsați-vă corpul să atîrne moale. Încercați să vă simțiți corpul greu, ca și cum v-ați scufunda în podea.

Stînd culcată pe o parte

S-ar putea să vă simțiți mai confortabil, mai ales în timpul ultimei perioade a sarcinii, stînd culcată pe o parte, cu un picior îndoit și sprijinit pe niște perne. Nu vă puneți prea multe perne sub cap, deoarece pot dăuna coloanei vertebrale.

ATENȚIE

Nu stați complet culcată la orizontală în ultima perioadă a sarcinii, deoarece puteți reduce aportul de oxigen către copil și s-ar putea să simțiți o stare de slăbiciune.



RESPIRAȚIA PENTRU TRAVALIU

Exersînd nivelurile diferite ale tehnicii respiratorii cu partenerul sau cu o prietenă veți fi relaxată și calmă în timpul travaliului și veți putea avea chiar un control asupra corpului în timpul contracțiilor.

Respirația superficială

Acest tip de respirație vă va ajuta în momentul maxim al contracției. Inspirați și expirați pe gură, ca și cum ați încerca să introduceți aer doar în partea superioară a plămînilor. Partenerul sau o prietenă va trebui să vă pună mîinile pe omoplați și să-i simtă mișcîndu-se. Exersați respirînd din ce în ce mai ușor, și doar din cînd în cînd respirați mai adînc, atunci cînd simțiți nevoia.

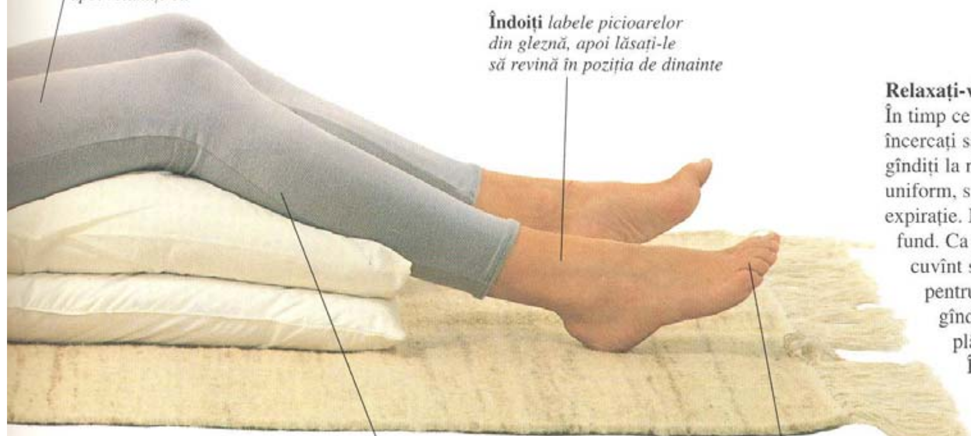


Respirația profundă

Are un efect de calmare, util la începutul și sfîrșitul contracției. Stați confortabil și cît puteți de relaxată. Inspirați adînc pe nas pînă în profunzimea plămînilor. Partenerul sau o prietenă să-și pună mîinile chiar deaupra taliei și să vă simtă cușca toracică mișcîndu-se. Acum concentrați-vă să expirați lent și ușor. Lăsați următoarea inspirație să-și urmeze cursul firesc.

Respirația „gîfîită"

După prima etapă a travaliului veți simți nevoia să împingeți, deși colul nu e complet deschis. Puteți să vă opuneți la aceasta prin efectuarea a două respirații scurte, iar apoi dați aerul afară suflînd îndelungat; spuneți: „huff, huff, suflă".



Relaxați-vă

În timp ce vă relaxați trupul, încercați să vă calmați și să nu vă gîndiți la nimic. Respirați lent și uniform, suspinînd ușor la fiecare expirație. Nu respirați prea profund. Ca alternativă, repetați un cuvînt sau un sunet în liniște, pentru dumneavoastră, sau gîndiți-vă la o imagine plăcută sau liniștitoare. Încercați să nu dați atenție nici unui gînd care v-ar putea tulbura.

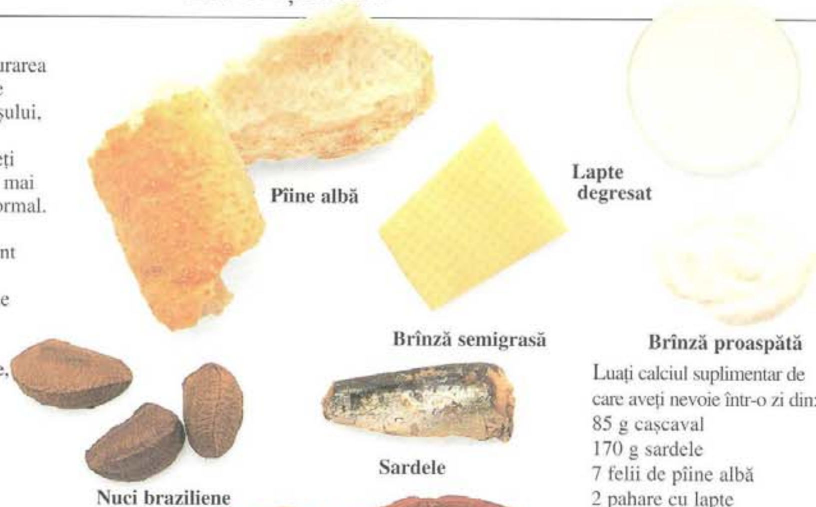
CE MÎNCAȚI PENTRU A AVEA UN BEBELUȘ SĂNĂTOS

Un bebeluș are o singură sursă de hrană – dumneavoastră. Pe perioada sarcinii e necesar, mai mult ca oricînd, să aveți cea mai variată și echilibrată alimentație posibilă. Nu trebuie să vă faceți planuri speciale pentru aceasta și nici să mîncați pentru doi. Tot ce trebuie să faceți e să mîncați alimente proaspete, neconservate, extrem de variate, dintre cele menționate mai jos, pentru a vă asigura toate substanțele nutritive necesare. Cînd sînteți gravidă sau știți că veți fi curînd, gîndiți-vă la cît de multe alimente sănătoase mîncați cu regularitate și dacă mîncați sau beți ceva ce l-ar putea afecta pe bebeluș. Creșteți aportul de legume crude și fructe proaspete și reduceți-l pe cel de alimente dulci, sărate și conservate.

SUBSTANȚELE NUTRITIVE ESENȚIALE

CALCIU

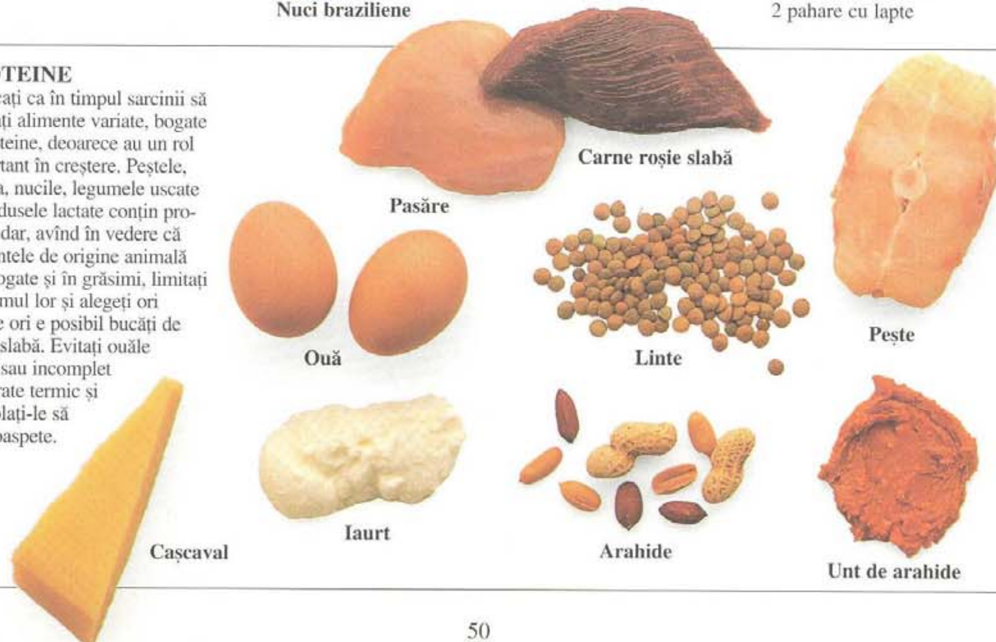
Este important pentru asigurarea dezvoltării corespunzătoare a oaselor și dinților bebelușului, care încep să se formeze în jurul săptămînii a 8-a. Veți avea nevoie de de două ori mai mult calciu decît în mod normal. Brînza, laptele, iaurtul și legumele verzi cu frunze sînt bogate în calciu. Deoarece produsele lactate sînt bogate și în grăsimi, în măsura în care e posibil alegeți variantele cu grăsimi puține, cum ar fi laptele degresat.



Luați calciul suplimentar de care aveți nevoie într-o zi din:
85 g cașcaval
170 g sardele
7 felii de pîine albă
2 pahare cu lapte

PROTEINE

Încercați ca în timpul sarcinii să mîncați alimente variate, bogate în proteine, deoarece au un rol important în creștere. Peștele, carnea, nucile, legumele uscate și produsele lactate conțin proteine, dar, avînd în vedere că alimentele de origine animală sînt bogate și în grăsimi, limitați consumul lor și alegeți ori de cîte ori e posibil bucăți de carne slabă. Evitați ouăle crude sau incomplet preparate termic și controlați-le să fie proaspete.



VITAMINA C
Are rol în formarea unei placente rezistente, în creșterea rezistenței la infecții a organismului și contribuie la facilitarea absorbției fierului. Se găsește în legumele și fructele proaspete, iar aportul de vitamina C e necesar zilnic, deoarece nu poate fi depozitată în organism. O mare parte din vitamina C se pierde prin păstrarea îndelungată sau prin prelucrarea termică a alimentelor; de aceea, mîncați doar produse proaspete, iar legumele mîncați-le crude sau trecute prin abur.


Varză creață

Varză de Bruxelles


Ardei gras roșu și verde


Grapefruit


Portocală


Roșii


Conopidă


Cartof


Căpșuni

FIBRE
Ar trebui să reprezinte un volum important din alimentația zilnică, deoarece constipația e frecvent întîlnită în timpul sarcinii, iar fibrele vă ajută să o preveniți. Fructele și legumele reprezintă surse importante de fibre și, în consecință, puteți mînca fructe și legume zilnic. Nu vă bazați prea mult pe tărîțe, deoarece pot împiedica absorbția altor substanțe nutritive. Există o mulțime de alte surse mai bune de fibre.

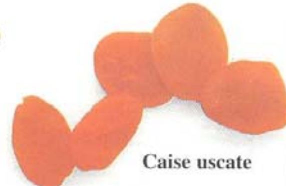

Pîine din făină integrală


Alune și nuci


Zmeură


Paste din grîu integral


Mazăre de grădină


Caise uscate

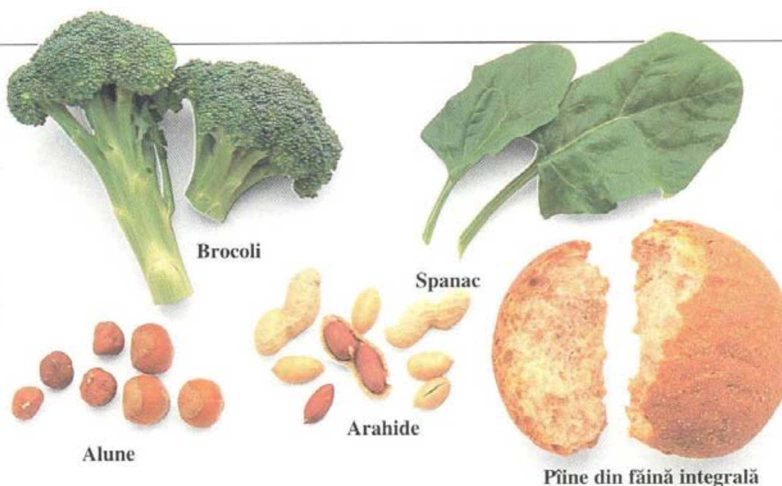

Orez brun


Praz


Stafide

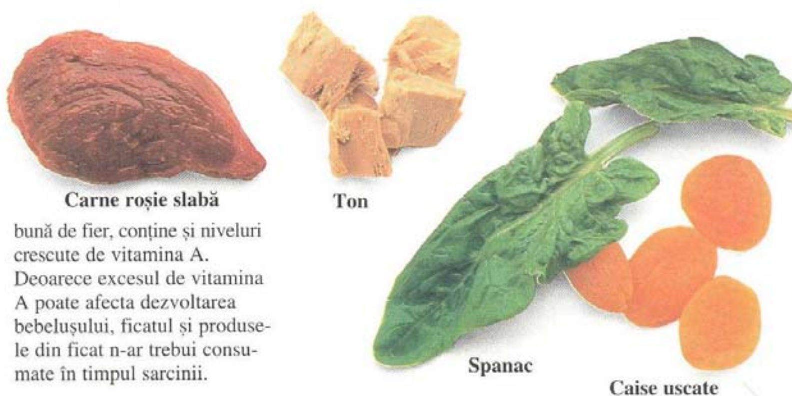
ACID FOLIC

Acesta îi este necesar bebelușului pentru dezvoltarea sistemului nervos central, mai ales în primele cîteva săptămîni de viață. Organismul nu poate depozita această substanță, iar în sarcină necesarul de acid folic este mult crescut, deci e esențial să nu neglijați aportul zilnic. Legumele cu frunze verde-închis, proaspete, sînt surse valoroase de acid folic, dar consumați-le crude sau trecute prin abur, deoarece o mare parte din acidul folic este distrus prin prelucrare termică.



FIER

Bebelușul are nevoie să depoziteze fier care-i va fi util după naștere, iar volumul de sînge suplimentar produs de organismul dumneavoastră are nevoie de fier pentru transportul oxigenului. Fierul din alimentele de origine animală e absorbit mai ușor decît cel din leguminoase și fructe uscate, de aceea, dacă nu mîncați carne, combinați alimente bogate în fier cu cele bogate în vitamina C, pentru ca absorbția să fie maximă. Deși ficatul reprezintă o sursă bună de fier, conține și niveluri crescute de vitamina A. Deoarece excesul de vitamina A poate afecta dezvoltarea bebelușului, ficatul și produsele din ficat n-ar trebui consumate în timpul sarcinii.



REGIMUL VEGETARIAN

Dacă mîncați zilnic alimente variate bogate în proteine și fructe și legume proaspete, îi asigurați bebelușului toate substanțele nutritive de care are nevoie. Singura substanță care ar putea lipsi e fierul; organismul are dificultăți în absorbția fierului care provine din vegetale, deci s-ar putea să vi se prescrie fier suplimentar pentru a compensa deficitul. Dacă sînteți vegetariană și nu consumați produse lactate, vi s-ar putea prescrie și calciu, vitaminele D și B_{12}.

SAREA

Majoritatea oamenilor consumă mult prea multă sare. În timpul sarcinii e chiar și mai important să reduceți aportul de sare din alimente, deoarece excesul poate cauza edeme și poate favoriza apariția preeclampsiei.

LICHIDELE

Sînt esențiale în timpul sarcinii, pentru păstrarea rinichilor sănătoși și pentru evitarea constipației.
Apa e cea mai bună; beți cît de multă.

TOPUL CELOR 10 ALIMENTE

Aceste alimente sînt surse excelente pentru cel puțin o substanță nutritivă.
Încercați ca pe unele dintre ele să le consumați zilnic.

- brînză, lapte, iaurt: calciu, proteine;
- legume cu frunze de culoare verde închis: vitamina C, fibre, acid folic;
- carnea roșie slabă: proteine, fier;
- portocale: vitamina C, fibre;
- carne de pasăre: proteine, fier;
- stafide și prune: fier;
- sardele: calciu, proteine, fier;
- pește alb: proteine;
- pîine din făină integrală: proteine, fibre, acid folic;
- paste din grîu integral și orez brun: fibre.

PRESCRIEREA UNOR SUPLIMENTE

Acidul folic suplimentar e recomandat în primele trei luni. Suplimentul de fier ar putea fi prescris dacă sînteți anemică, dar unii medici îl recomandă de rutină. Dacă mîncați variat, consumînd o mulțime de alimente proaspete din cele de mai sus, acidul folic și fierul sînt probabil singurele substanțe ce trebuie suplimentate.

PROTEJAȚI-VĂ BEBELUȘUL

AȘA CUM SUBSTANȚELE NUTRITIVE din alimente traversează placenta și ajung la bebeluș, tot astfel o pot face și multe substanțe dăunătoare pe care le consumați cu regularitate.

ALIMENTE CONSERVATE

Evitați alimentele conservate cum sînt cele din conservele metalice sau din alte tipuri de recipiente. Alimentele conservate de obicei au adaus de zahăr și sare, iar o mare parte dintre ele conțin multă grăsime, conservanți, arome și coloranți. Citiți etichetele cu atenție și alegeți numai produse fără aditivi.

Mîncați *alimente variate proaspete, neconservate*

MÎNCARE GĂTITĂ ȘI ÎNGHEȚATĂ

Evitați cantinele cu mîncare caldă, mîncărurile semipreparate din autoserviri și carnea de pui gata preparată. Aceste mîncăruri ar putea conține bacterii care pot trece la copil și-i pot amenința viața.

BRÎNZĂ

Brînza nouă, fermentată, produsă atît din lapte pasteurizat cît și din cel nepasteurizat, ca și alte produse din lapte nepasteurizat pot fi dăunătoare, de aceea e mai bine să le evitați. Laptele de capră nepasteurizat și produsele din lapte de capră trebuie evitate, deoarece pot conține un parazit numit toxoplasmă.

CAFEA, CEAI ȘI CIOCOLATĂ FIERBINTE

Cofeina, substanță care se găsește în toate cele trei, are un efect dăunător asupra sistemului digestiv. Reduceți consumul zilnic la nu mai mult de trei căni de băuturi ce conțin cofeină, iar dacă e posibil eliminați-le în totalitate. Beți, în schimb, apă minerală din belșug.

CEAIURI DIN PLANTE

Dacă, gravidă fiind, vreți să beți ceaiuri de plante, e bine să vă consultați cu un farmacist sau cu un vînzător de plante medicinale. Majoritatea ceaiurilor preambalate nu vor dăuna bebelușului, însă unele pot avea efecte nedorite. Ceaiul din frunze de zmeură este în mod tradițional folosit pentru ușurarea travaliului.

ZAHĂR

Dulciurile – prăjituri, biscuiți, dulcețuri – și băuturile care fac spumă au un conținut redus de substanțe nutritive esențiale și vă pot îngrășa. Luați-vă energia din produsele ce conțin amidon, cum ar fi pîinea din făină integrală, și reduceți dulciurile.

POFTELE

Este firesc ca în timpul sarcinii să descoperiți că brusc încep să vă placă diverse alimente, cum ar fi ceapa murată și bananele. Dacă jinduiți după o anumită mîncare, faceți-vă cheful, cu măsură însă, asigurîndu-vă că nu îngrașă sau nu produce indigestie.

ALTERNATIVE LA ALCOOL

Orice tip de alcool pe care-l beți în timpul sarcinii trece prin placentă în circulația sangvină a bebelușului și poate fi nociv. De aceea, e bine să renunțați la toate băuturile alcoolice și să vă preparați singură băuturi nealcoolice. Chiar și berea și vinurile care se pretind a fi fără alcool sau cu conținut redus de alcool pot conține aditivi și substanțe chimice nocive; unele conțin niveluri crescute din substanțe al căror efect asupra sănătății copilului este necunoscut.

Băutură acidulată din portocale
Suc de portocale diluat cu apă minerală gazoasă, o băutură simplă, dar răcoritoare. Pentru o schimbare încercați și alte sucuri de fructe.

Amestec de banane cu lapte
Are un gust delicios și un conținut crescut de calciu și proteine. Faceți-l amestecînd împreună o banană cu 250 ml de lapte. Un mixer dă cele mai bune rezultate.

Cocteil din fructe proaspete
Experimentați amestecînd diferite feluri de suc de fructe pentru a poduce o gamă largă de băuturi sănătoase care să vă taie setea. Garnisiți-le cu o felie de portocală sau bucățele de fructe fixate pe pai.

SFATURI PRACTICE

Cu aproximativ o lună înainte de data probabilă a nașterii, verificați dacă toate lucrurile sînt pregătite pentru bebeluș și faceți aprovizionarea casei, încît să vă fie mai ușor după ce nașteți. Este momentul să vă împachetați lucrurile necesare pentru spital și să vă gîndiți la cele de care veți avea nevoie, dacă veți naște acasă. Nu luați prea multe lucruri cu dumneavoastră la spital, deoarece nu e prea mult spațiu în salon. Unele spitale vă pun la dispoziție o listă cu ce e necesar să luați cu dumneavoastră și chiar articolele respective, așa că verificați la spital.

LUCRURI UTILE PENTRU NAȘTERE

TOATE ARTICOLELE de mai jos pot fi utile în timpul nașterii și imediat după aceea. Împachetați-le separat, deoarece veți avea probabil nevoie de ele în grabă.



Tricou cu mînecă lungă sau o cămașă de noapte veche. Veți mai avea nevoie după naștere de o cămașă de noapte deschisă în față sau de un tricou cu mînecă scurtă.

Șosete groase S-ar putea să vă fie frig în ultima parte a travaliului.

Deodorant

Burete natural, mic Udați-l și sugeți din el dacă gura vă e uscată.

Pudră de talc Pentru masajul calmant al spatelui.



Trusă de baie, perie și pastă de dinți, cremă protectoare pentru buze.

De asemenea:
- o buiotă;
- cărți, reviste, aparat de fotografiat, un walk man;
- mîncare și răcoritoare pentru partenerul dumneavoastră;
- numerele de telefon ale rudelor și prietenilor;
- fise pentru telefon;
- orice altceva ați folosit în timpul cursurilor prenatale și ați dori să folosiți în timpul travaliului, cum ar fi săculețul cu boabe de fasole. Verificați mai întîi la spital.

Prosop închis la culoare, două prosoape mici de față, săpun

NAȘTEREA LA DOMICILIU

Există cîteva condiții prealabile ce trebuie îndeplinite și ar fi bine să discutați cu moașa dacă vă gîndiți la ceva anume. Acestea presupun o cameră încălzită, apă fierbinte la dispoziție, o toaletă și un telefon. Ar trebui, de asemenea, să locuiți într-un loc în care să poată ajunge ambulanța, dacă e nevoie.

De ce aveți nevoie:
- pat cu saltea tare (dacă e nevoie puneți o planșetă sub saltea);
- două obiecte de mobilier cu suprafețele curate, una pentru instrumentar și restul materialelor, alta pentru examinarea copilului după naștere;
- prosoape, cearșafuri și pături curate;
- cearșaf de plastic;
- un bol de plastic de dimensiuni medii;
- 2 recipiente mari pentru gunoaie;
- 2 pachete de tampoane cu dispozitiv de lipire, unele superabsorbante;
- tricou cu mîneci lungi sau cămașă de noapte;
- cămașă de noapte închisă în față cu nasturi, sutien și chiloți;
- scutece, pieptăraș, costumaș elastic sau costumaș de noapte și o pătură pentru bebeluș.

Pregătirea patului
Puneți un cearșaf curat dedesubt. Acoperiți-l cu un cearșaf de plastic, iar peste acesta puneți o aleză care pot fi îndepărtate după naștere, lăsînd patul proaspăt făcut dedesubt.

DUPĂ NAȘTERE

PARTENERUL vă poate aduce aceste lucruri mai tîrziu, dacă travaliul se instalează pe neașteptate. Spitalul probabil vă va pune la dispoziție toate lucrurile de care aveți nevoie pentru copil, pe perioada internării.



Perie, șampon, prosop, pieptene

De asemenea:

- servețele;
- uscător de păr atît pentru uscarea părului cît și a plăgii suturate;
- sac de plastic pentru rufe murdare.

Tampoane pentru sîni Puneți-le în sutien pentru a absorbi scurgerile de lapte. Cele cu forme sînt cele mai bune.

Cremă pentru mameloane Ameliorează durerile de la acest nivel.

Un pachet *ar trebui să fie superabsorbant pentru primele cîteva zile*

Două pachete de tampoane igienice cu dispozitiv de lipire

Deschis în față *pentru a-i permite bebelușului să se simtă cît mai aproape de sînul dumneavoastră. O cupă cu fermoarul deschis, în această imagine*

Bretele late

Două sau trei sutiene pentru perioada de alăptare Purtați același sutien pe care l-ați purtat în timpul sarcinii, dacă nu veți alăpta.

Alegeți-i chiloți largi, *mai lejeri*

6 perechi de chiloți Cumpărați fie chiloți din bumbac, în culori închise, fie, și mai bine, chiloți de unică folosință.

Două sau trei cămăși de noapte ce se pot spăla în mașina de spălat și un halat Acestea trebuie să fie din bumbac deoarece în salon s-ar putea să fie foarte cald.

Închise în față *cu nasturi, care se deschid ușor mai jos de sîni, fiind utile în timpul alăptării*

Papuci cu toc jos

REVENIREA ACASĂ

Va trebui să lăsați acasă un rînd de haine pe care să vi le poată aduce partenerul înainte să părăsiți spitalul. Nu alegeți lucruri prea strîmte; nu veți avea încă dimensiunile de dinainte de sarcină.

Bebelușul are și el nevoie de hăinuțe cu care să vină acasă, deci pregătiți:

- 2 scutece (nu uitați chiloței de plastic, dacă nu folosiți scutece de unică folosință);
- pieptăraș;
- costumaș elastic sau costumaș pentru noapte;
- jachețică tricotată și scufiță;
- pătură (pentru vreme rece).

TRAVALIUL ȘI NAȘTEREA



În sfîrșit, săptămînile de așteptare au trecut și începe travaliul. Acesta este punctul culminant al sarcinii, deoarece întîlnirea pentru prima dată cu bebelușul nu mai e decît o problemă de ore. Veți fi emoționată, dar și îngrijorată în ceea ce privește nașterea. Vă veți simți mai încrezătoare, dacă vă veți pregăti bine, astfel încît să înțelegeți ce se petrece cu organismul dumneavoastră în fiecare etapă a travaliului și să știți la ce să vă așteptați. A da naștere unui copil poate constitui o experiență plină de satisfacții și, dacă sînteți calmă și relaxată, e chiar posibil să vă bucurați de ea. Exersați tehnicile de relaxare și respirație în prealabil, pentru a vă ajuta să rămîneți calmă în timpul contracțiilor și să faceți față durerii. Nu fiți dezamăgită dacă travaliul nu evoluează exact așa cum v-ați așteptat.

CUM ȘTIȚI CĂ A ÎNCEPUT TRAVALIUL

S-AR PUTEA SĂ VĂ FACEȚI GRIJI că nu veți recunoaște debutul travaliului, dar e foarte puțin probabil. Cu toate că e posibil să confundați primele contracții ale travaliului cu contracțiile ce pot apărea în ultimele săptămîni de sarcină, veți fi capabilă să vă dați seama că travaliul e iminent, deoarece e anunțat de anumite semne.

SEMNE PREMERGĂTOARE TRAVALIULUI

Eliminarea dopului gelatinos. Dopul vîscos, mucos, cu striuri de sînge care astupă colul uterin în timpul sarcinii, se elimină de obicei prin vagin, fie înainte, fie în stadiile precoce ale travaliului.

Ce să faceți

Acest dop se poate elimina cu cîteva zile înainte să înceapă travaliul; așteptați pînă aveți contracții regulate în regiunea abdomenului sau dureri de spate sau pînă se rupe punga apelor și apoi sunați la spital.

Punga apelor s-a rupt

Punga cu lichidul care înconjoară bebelușul se poate rupe oricînd în timpul travaliului. Poate fi o scurgere masivă și bruscă, dar e mult mai frecventă o scurgere discretă, deoarece deseori capul copilului e angajat; acesta oprește scurgerea masivă.

Ce să faceți

Luați legătura cu spitalul. Trebuie să mergeți la spital chiar dacă nu aveți nici o contracție, deoarece există riscul de infecție. Concomitent folosiți prosoape igienice pentru a absorbi lichidul.

Contracțiile

Acestea pot începe ca niște dureri surde în spate sau puteți avea dureri sub formă de junghi în jos spre coapse. Pe măsură ce timpul trece veți avea mai degrabă contracții în abdomen, decît perioade de dureri difuze susținute.

Ce să faceți

Atunci cînd contracțiile par a fi regulate, cronometrați-le. Dacă credeți că sînteți în travaliu, luați legătura cu spitalul. Dacă contracțiile nu sînt foarte frecvente (la fiecare 5 minute) sau foarte dureroase, nu e nevoie să mergeți imediat la spital. De obicei, la prima naștere travaliul durează cam 12 pînă la 14 ore și de cele mai multe ori e mai bine să petreceți acasă cîteva ore din acest timp. Mișcați-vă ușor prin cameră, odihnindu-vă de cîte ori simțiți nevoia. Puteți să vă relaxați făcînd o baie caldă, dacă punga apelor nu s-a rupt încă, sau să luați o gustare ușoară.

De la spital vi se va spune probabil să așteptați pînă cînd contracțiile devin destul de puternice și se succed la fiecare 5 minute și doar apoi să plecați spre spital.

DEBUTURI FALSE

De-a lungul sarcinii uterul se contractă. În ultimele săptămîni aceste contracții fiziologice (false) devin mai puternice, făcîndu-vă să credeți că a început travaliul. Contracțiile de naștere adevărate se succed la intervale regulate și cresc progresiv în intensitate și frecvență, încît ar trebui să fiți capabilă să vă dați seama cînd a început cu adevărat travaliul. Ocazional, contracțiile încep și apoi dispar. Continuați să vă mișcați; în timp vor reveni.

CRONOMETRAREA CONTRACȚIILOR



Cronometrați contracțiile timp de o oră, notînd cînd începe și cînd se sfîrșește fiecare. Vor deveni mai puternice și mai frecvente și vor dura cel puțin 40 de secunde o dată ce travaliul s-a instalat. Diagrama vă arată diverse intervale între contracții, înregistrate în perioada de început a travaliului.



PRIMA PERIOADĂ

ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ muşchii uterului se contractă pentru a dilata colul şi a-i permite bebeluşului să treacă prin el în timpul naşterii. Aceasta durează în medie cam 10-12 ore pentru primul copil. Să nu vă surprindă dacă vă veţi simţi brusc cuprinsă de un atac de panică. Oricît de bine v-aţi fi pregătit, sentimentul că organismul dumneavoastră este supus unui proces pe care nu-l puteţi controla vă poate înfricoşa. Rămîneţi cît de calmă puteţi şi încercaţi să urmaţi mersul firesc al naturii. Acesta e momentul cînd veţi aprecia cel mai mult prezenţa partenerului sau a unei prietene apropiate, mai ales dacă au cunoştinţe despre naştere şi au urmat cursurile prenatale.



După internare
După consultaţia de la internare puteţi face o baie sau un duş.

INTERNAREA ÎN SPITAL

Odată ajunsă la spital, veţi fi întîmpinată de o moaşă care se va ocupa de formalităţile de internare. Partenerul poate rămîne cu dumneavoastră în timpul acesta. Dacă veţi naşte acasă, moaşa sau medicul vă va pregăti pentru naştere într-un mod foarte asemănător.

Întrebările medicului
Medicul va verifica documentele medicale întocmite în timpul sarcinii, vă va întreba dacă s-a rupt punga apelor şi dacă aţi eliminat dopul gelatinos. Va dori să ştie amănunte despre contracţii: cînd au început, cît de frecvente sînt, cum le simţiţi şi cît durează fiecare.

Consultaţia
După ce v-aţi schimbat în cămaşa de noapte de spital sau în hainele aduse de acasă special pentru naştere, medicul vă va măsura tensiunea arterială, temperatura şi pulsul şi s-ar putea să vă facă un tuşeu vaginal pentru a controla cît de mult s-a dilatat colul.

Controlul bebeluşului
Medicul sau moaşa va verifica poziţia bebeluşului prin palparea abdomenului şi îi va asculta bătăile inimii cu un stetoscop fetal sau cu un dispozitiv de amplificare a zgomotelor cordului fetal.
S-ar putea să vi se ataşeze un microfon pentru a înregistra bătăile inimii bebeluşului pe o perioadă de aproximativ 20 de minute.
Astfel vor fi siguri că bebeluşul primeşte suficient oxigen în timpul contracţiilor.

Ce vă mai rămîne de făcut
Veţi fi rugată să daţi o probă de urină pentru testarea eventualei prezenţe a proteinelor şi a zahărului. Apoi puteţi face o baie sau un duş, dacă punga apelor nu s-a rupt încă, după care veţi merge direct în sala de travaliu sau de naştere, în funcţie de conduita spitalului.

TUŞEUL VAGINAL

Medicul sau moaşa vă poate face tuşeu vaginal periodic pentru a verifica poziţia copilului şi dilataţia colului. Întrebaţi, dacă nu vi se spune; este încurajator să aflaţi cît de mult s-a dilatat colul. Acest lucru s-ar putea să nu se întîmple într-un ritm constant. De obicei, examinarea se efectuează între contracţii, deci spuneţi cînd simţiţi că începe vreuna. Vi se va spune probabil să staţi culcată pe spate, sprijinită de perne, dar, dacă vi se pare că poziţia e incomodă, puteţi să staţi pe o parte. Încercaţi să vă relaxaţi cît de mult puteţi, să micşoraţi orice disconfort. Puteţi folosi, de asemenea, inhalatorul cu amestec de gaze.

COLUL ÎN TIMPUL TRAVALIULUI

De obicei este închis printr-un inel muscular. Alţi muşchi se îndreaptă în sus şi în jurul uterului. Aceştia se contractă în timpul travaliului trăgînd colul spre uter şi apoi întinzîndu-l atît de mult, încît e suficient de dilatat ca să permită trecerea capului bebeluşului prin el.



1 Colul ferm se înmoaie treptat datorită modificărilor hormonale.



2 Contracţiile uşoare determină ştergerea colului (reducerea lungimii sale).



3 Cînd e complet şters, contracţiile mai puternice îl dilată.

POZIȚII PENTRU PRIMA PERIOADĂ

Încercați poziții variate în prima perioadă, deoarece poziții diferite vor fi confortabile în momente diferite. Exersați aceste poziții dinainte, încît să puteți urma cu ușurință sugestiile corpului dumneavoastră. Veți constata că în anumite momente în prima perioadă doriți să stați culcată. Stați pe o parte și nu pe spate, cu capul și coapsa de deasupra sprijinite pe perne.

Stînd sprijinită
În timpul contracțiilor precoce sprijiniți-vă de o suprafață la îndemînă, cum ar fi un perete, un scaun sau patul de spital. Stați în genunchi dacă e nevoie.





Șezînd sprijinită
Așezați-vă cu fața la tăblia unui scaun și puneți capul pe ea sprijinit de o pernă. Sprijiniți-vă capul pe brațele împreunate. Rămîneți cu genunchii depărtați. Puteți pune o pernă și sub șezut.

CE POATE FACE PARTENERUL

- În timpul contracțiilor lăudați-o, oferiți-i sprijin și mîngîiere. Nu vă îngrijorați dacă pare deranjată de prezența dumneavoastră; sînteți important.
- Amintiți-i de tehnicile de relaxare și respirație pe care le-a învățat (vezi pp. 48-49).
- Ștergeți-i fruntea, dați-i un strop de apă, țineți-i mîinile, masați-i spatele, sugerați-i schimbarea poziției sau faceți orice ar ajuta-o. Învățați dinainte care sînt mîngîierile și care e tipul de masaj care-i place.
- Jucați rolul de mediator între partenera dumneavoastră și personalul spitalului. Fiți la curent cu dorințele ei, de exemplu cele referitoare la ameliorarea durerii.

Sprijinită de partener
Avînd în vedere că în perioada de început a travaliului vă mișcați de colo pînă colo, s-ar putea să vă facă bine să vă sprijiniți de partenerul dumneavoastră în timpul contracțiilor. El vă poate masa spatele sau mîngîia umerii.



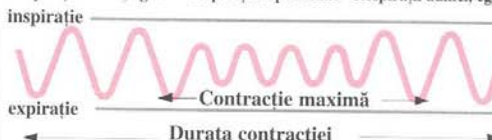


În genunchi cu fața în jos
Stați în genunchi cu picioarele depărtate, iar cu partea din față a corpului stați sprijinită pe cîteva perne sau pe un sac cu boabe de fasole. Încercați să stați cît mai sus posibil. Între contracții stați pe o parte.



În patru labe
Stați pe podea sprijinindu-vă în genunchi și în mîini (pe o saltea e mai confortabil) și balansați-vă bazinul în față și în spate. Nu vă arcuiți spatele. Între contracții relaxați-vă partea din față și lăsați-vă capul să atîrne între brațe.

RESPIRAȚIA ÎN PRIMA PERIOADĂ



La începutul și la sfîrșitul contracției respirați adînc și uniform. Inspirați pe nas și expirați pe gură. Cînd contracția e la intensitatea ei maximă, încercați să respirați mai ușor, superficial. Inspirați și expirați pe gură. Nu exersați acest tip de respirație prea mult timp, deoarece vă veți simți amețită.

MODALITĂȚI DE A VĂ AJUTA SINGURĂ

- Mișcați-vă în intervalul dintre contracții; vă va ajuta să faceți față din punct de vedere fizic durerii. În timpul contracțiilor găsiți o poziție comodă.
- Încercați să stați în poziție verticală cît mai mult posibil, pentru că în acest fel capul copilului e fixat pe col și determină contracții mai puternice și mai eficiente.
- Concentrați-vă asupra respirației pentru a vă calma și pentru a nu vă mai gîndi la contracții.
- Relaxați-vă între contracții (vezi pp. 48-49) pentru a nu irosi energia; veți avea nevoie de ea mai tîrziu.
- Cîntați sau chiar gemeți și mormăiți pentru a vă ușura durerea.
- Fixați cu privirea o pată sau un obiect pentru a încerca să nu vă mai gîndiți la contracție.
- În timpul unei contracții nu vă mai gîndiți la următoarea. Poate e bine să vedeți fiecare contracție ca pe un val pe care trebuie să-l depășiți pentru a ajunge la bebelușul dumneavoastră.
- Urinați des, pentru ca vezica urinară să nu stea în drumul bebelușului.

DUREREA DE SPATE ÎN TIMPUL TRAVALIULUI

Cînd bebelușul se întoarce în uter, capul său tinde să apese pe coloana dumneavoastră determinînd durerea de spate. Pentru a calma durerea:

- în timpul contracțiilor așezați-vă în sprijin pe genunchi și mîini, pentru a deplasa greutatea copilului de la nivelul spatelui dumneavoastră și legănați-vă bazinul în față și în spate; mișcați-vă prin cameră între contracții;
- rugați partenerul să vă maseze spatele sau, între contracții, puneți-vă o sticlă cu apă caldă în partea inferioară a coloanei vertebrale.



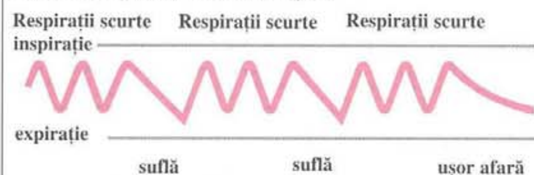
Masarea regiunii inferioare a spatelui
Vă va ameliora durerea de spate, vă va calma și vă va reconforta. Partenerul ar trebui să vă maseze în zona inferioară a coloanei, folosind podul palmei cu mișcări circulare, ferme. Pudra de talc permite mîinii care face masajul să alunece mai ușor.

TRANZIȚIA

MOMENTUL CEL MAI DIFICIL din timpul travaliului este sfîrșitul primei perioade, cînd contracțiile sînt cele mai puternice. Durează cam un minut cu un interval de un minut între ele, deci este puțin timp de odihnă între două contracții. Această etapă, care de obicei durează cam o jumătate de oră, e cunoscută ca perioada de tranziție. Veți fi obosită și poate descumpănită, înlăcrimată, irascibilă sau chiar furioasă. Veți pierde probabil simțul realității și veți moțăi între contracții. Sînt frecvente greața, vărsăturile și frisoanele.
S-ar putea să simțiți o nevoie imperioasă să împingeți. Dacă o faceți prea devreme, colul nu a avut timp încă să se înmoaie și să se dilate. Spuneți-i moașei sau medicului că sînteți gata să împingeți. Vă va face un tușeu vaginal și va constata dacă colul e sau nu complet dilatat.

RESPIRAȚIA ÎN TRANZIȚIE

Respirații scurte — Respirații scurte — Respirații scurte



Dacă simțiți nevoia să împingeți prea devreme, spuneți-vă „huff, huff, suflă", inspirînd și expirînd de două ori scurt și apoi suflînd îndelungat aerul afară. Cînd nevoia de a împinge se atenuează, expirați superficial și uniform.

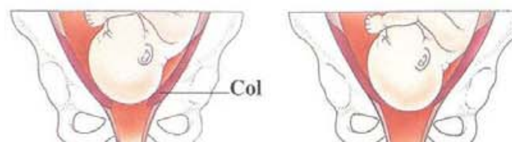
CE POATE FACE PARTENERUL

- Ajutați-o să se relaxeze, încurajînd-o și ștergîndu-i orice urmă de transpirație; dacă nu dorește să fie atinsă, stați de o parte.
- Respirați împreună cu ea în timpul contracțiilor.
- Puneți-i șosete groase în picioare și, dacă acestea-i tremură, țineți-i-le nemișcate.
- Dacă simte nevoia să împingă, chemați din nou moașa sau medicul.



Opriți-vă singură din împins
Dacă moașa sau medicul vă spune că dilatația nu e completă, spuneți „huff, huff, suflă", în această poziție (vezi deasupra, în dreapta). S-ar putea să vi se pară utilă inhalarea unui amestec de gaze (vezi p. 64). Stați în genunchi, cu fundul în sus, și cu capul culcat pe brațe la nivelul podelei. Această poziție reduce nevoia de a împinge și în plus îngreunează mișcarea de împingere.

COLUL ÎN TIMPUL TRAVALIULUI



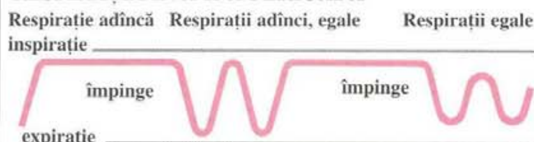
La 7 cm, colul se simte aplatizat, bine întins în jurul capului bebelușului. Cînd nu se mai poate simți colul (dilatație de aproximativ 10 cm), dilatația este completă.

PERIOADA A II-A

ODATĂ COLUL DILATAT, puteți împinge; a început a II-a perioadă a nașterii. E o etapă care aduce mult mai multe satisfacții comparativ cu prima, deoarece acum participați efectiv cu propriile forțe la contracțiile puternice ale uterului și ajutați copilul să iasă afară.
Chiar dacă contracțiile sînt mai puternice, nu vi se par la fel de rele precum cele de dinainte. Împingerea constituie o muncă grea, dar moașa vă va ajuta să găsiți cea mai convenabilă poziție pentru aceasta, alături de partenerul dumneavoastră. Vă va ghida și încuraja să împingeți cînd e cel mai necesar. Nu vă grăbiți și bucurați-vă că aveți privilegiul să participați efectiv la nașterea copilului dumneavoastră. Această a doua perioadă durează de obicei cam o oră pentru prima naștere.

RESPIRAȚIA ÎN A II-A PERIOADĂ

Respirație adîncă — Respirații adînci, egale — Respirații egale



Cînd doriți să împingeți (se poate întîmpla de mai multe ori în timpul unei contracții), inspirați profund o dată și apoi țineți-vă respirația, ca și cum v-ați opri; e important să faceți ceea ce vă îndeamnă propriul oganism. Între perioadele de împins, respirați de cîteva ori adînc și liniștit. Relaxați-vă atunci cînd contracțiile slăbesc în intensitate.

POZIȚII PENTRU NAȘTERE

Încercați să vă găsiți o poziție cît mai verticală posibil cînd împingeți, deoarece astfel utilizați gravitația și nu vă împotriviți ei.



Stați *confortabil cu picioarele depărtate*

Ghemuit

Este o poziție foarte bună pentru naștere, deoarece oferă o deschidere largă a bazinului și folosește gravitația ca factor ajutător la împingerea bebelușului în afară. S-ar putea ca această poziție să vă obosească după un timp, dacă n-ați exersat-o dinainte. Partenerul poate sta în șezut pe marginea scaunului, cu picioarele depărtate, iar dumneavoastră puteți sta între genunchii lui cu brațele sprijinite de coapsele lui.

În genunchi

Această poziție poate fi mai puțin obositoare și este și ea o poziție bună pentru împins. Cîte un ajutor de fiecare parte vă conferă stabilitate. Puteți găsi că poziția în patru labe e de asemenea confortabilă; țineți-vă spatele drept.

CE POATE FACE PARTENERUL

- Încercați să o ajutați să se relaxeze și continuați să o încurajați și să o susțineți.
- Spuneți-i că vedeți cum își face apariția capul bebelușului, dar nu fiți surprins dacă nu vă bagă în seamă în timpul nașterii.

În șezut

O poziție obișnuită pentru naștere e cea stînd în pat, în șezut, sprijinită de perne, sau de un sac cu boabe de fasole. Puneți bărbia în piept și prindeți-vă cu mîinile de coapse atunci cînd împingeți. Între contracții relaxați-vă, stînd pe spate sprijinită de perne.



MODALITĂȚI DE A VĂ AJUTA SINGURĂ

- Împingeți uniform și susținut în timpul unei contracții.
- Încercați să vă relaxați mușchii perineului, deoarece vă simțiți ca și cum ați pleca cu totul.
- Încercați să rămîneți cu fața relaxată.
- Nu vă preocupați să controlați emisia de materii fecale sau pierderile de urină.
- Odihniți-vă cît de mult puteți între contracții în vederea păstrării energiei pentru efortul de a împinge.



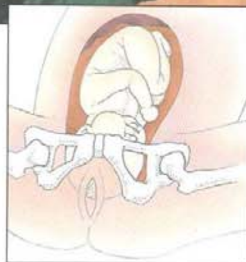
NAŞTEREA

ACUM E PUNCTUL CULMINANT al travaliului şi bebeluşul e pe cale să se nască. Este foarte emoţionant, deoarece îi puteţi atinge pentru prima oară capul cînd îşi face apariţia şi-l veţi putea îmbrăţişa curînd după aceea. După naştere, veţi avea un imens sentiment de uşurare, la care se vor mai adăuga uimirea, lacrimile de bucurie sau poate un sentiment de tandreţe copleşitoare pentru cel mic.



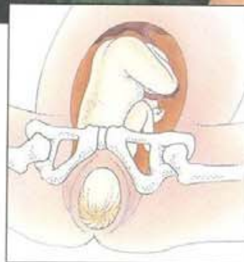
Relaxaţi-vă împreună cu partenerul Prezenţa partenerului pe perioada multor ore în sala de travaliu vă va linişti şi vă va da încredere.





1 Capul copilului se deplasează apropiindu-se de orificiul vaginului, moment în care partenerul dumneavoastră va putea vedea perineul bombîndu-se, împins de capul copilului. În curînd va putea fi văzut chiar capul, înaintînd cu fiecare contracţie şi eventual alunecînd cîte puţin înapoi, cînd contracţia diminuează. Nu vă descurajaţi dacă se întîmplă acest lucru, este perfect normal.





2 Cînd se vede creştetul capului, medicul sau moaşa vă va ruga să nu mai împingeţi deoarece, capul fiind expulzat prea repede, pielea dumneavoastră s-ar putea rupe. Deci, relaxaţi-vă şi pentru cîteva secunde gîfîiţi ca un cîine. Dacă există riscul unei rupturi semnificative sau copilul e în suferinţă, vi se va face o episiotomie (vezi p. 66). Cînd capul destinde orificiul vaginului, s-ar putea să aveţi o senzaţie de usturime, care durează puţin, apoi urmează o senzaţie de amorţeală, deoarece ţesuturile au fost întinse peste măsură.





3 Cînd se naşte, bebeluşul priveşte cu faţa în jos. Moaşa sau medicul va controla cordonul ombilical pentru a se asigura că nu se încolăceşte în jurul gîtului copilului (dacă e aşa, cordonul poate fi trecut peste cap cînd îşi face apariţia şi trunchiul). Apoi copilul îşi întoarce capul într-o parte, în aşa fel încît se află pe aceeaşi linie cu umerii. Moaşa sau medicul îi curăţă ochii, nasul şi gura, iar dacă e necesar îi aspiră cu un tub orice urmă de lichid din căile respiratorii superioare.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Sînt foarte îngrijorată în ce privește leziunile pe care le-aș putea suferi în timpul nașterii. Există vreun pericol în acest sens?
Nu vă veți produce leziuni atunci cînd împingeți. Pereții vaginului sînt elastici și au pliuri, deci se pot întinde pentru a-i permite bebelușului să treacă.

Ar trebui să-mi alăptez copilul imediat după naștere?
Încercați să-l puneți pe bebeluș la sîn și lăsați-l. Nu există secreție lactată încă, dar bebelușul nou-născut deseori are instinctul de a suge destul de dezvoltat, iar suptul îi conferă o stare de confort.

SCORUL APGAR

Imediat după naștere moașa sau medicul va evalua respirația, ritmul cardiac, culoarea pielii, mișcările și răspunsul la stimuli ale bebelușului și-i va da o notă între 0 și 10. Majoritatea copiilor au un scor între 7 și 10. Scorul este acordat din nou după aproximativ 5 minute. Chiar dacă inițial scorul a fost scăzut, s-ar putea îmbunătăți la a doua evaluare.







Să devenim o familie
După naștere, puteți să vă relaxați și să petreceți cîteva clipe liniștite alături de cel mic.

4 Corpul bebelușului alunecă în afară o dată cu următoarele două contracții. Moașa sau medicul îl va prinde pe copil de sub axile, îl va ridica, apoi îl va așeza pe abdomenul dumneavoastră, fiind încă legat de cordonul ombilical. Bebelușul va avea probabil la început o culoare destul de albăstruie. Poate fi acoperit de vernix și are striuri de sînge pe piele. S-ar putea să plîngă. Dacă respiră normal puteți să-l țineți de la început la sîn. Altfel, moașa va trebui să-l aspire din nou, iar dacă e necesar va trebui să-i dea oxigen.

PERIOADA A III-A

În timpul sau imediat după naștere vi se va face o injecție în coapsă cu un medicament denumit ergometrină, care are rolul să determine uterul să se contracte mai puternic și să elimine placenta cît mai rapid. Puteți pierde mai mult sînge și există risc de hemoragie, dacă așteptați ca placenta să fie eliminată în mod natural. Vorbiți cu moașa sau medicul în prealabil. Pentru eliminarea placentei moașa sau medicul va pune o mînă pe abdomen, iar cu cealaltă va trage ușor de cordonul ombilical pentru a ajuta ca placenta să fie eliminată. După aceea, vor controla placenta pentru a fi siguri că este întreagă.

DUPĂ NAȘTERE

Veți fi curățată și spălată și chiar udată pînă la piele, dacă este nevoie. Moașa, eventual medicul, va cîntări și va măsura bebelușul și îi va face un control rapid pentru a vedea dacă totul e în regulă. Imediat după aceea copilul va fi preluat de medicul pediatru. S-ar putea ca bebelușului să i se administreze vitamina K pentru prevenirea unei tulburări de coagulare, rare. Cordonul ombilical va fi strîns într-o „clamă" și va fi tăiat curînd după naștere, mai ales dacă s-a administrat ergometrină.

CALMAREA DURERII

DEȘI DE OBICEI NAȘTEREA nu e fără dureri, durerea e folositoare; fiecare contracție vă aduce cu un pas mai aproape de bebelușul dumneavoastră. Oricît de convinsă sînteți să nu folosiți calmante, încercați să rămîneți receptivă la orice variantă. Nevoia de mijloace de calmare a durerii depinde foarte mult de evoluția travaliului și de capacitatea dumneavoastră de a face față durerii. S-ar putea să fiți capabilă să suportați durerea folosind metodele de autocontrol de la pp. 59 și 61; durerea e întotdeauna mai rea, dacă încercați să luptați împotriva ei. Dar dacă senzația de rău depășește ceea ce dumneavoastră puteți îndura, solicitați calmarea durerii și nu resimțiți acest lucru ca pe o înfrîngere.



ANESTEZIA EPIDURALĂ

Prin anestezia epidurală, un anestezic acționează temporar asupra nervilor corespunzători regiunii inferioare a corpului, care va amorți. Poate fi folositoare mai ales pentru durerile de spate, din timpul travaliului. Nu toate spitalele o utilizează. Momentul administrării anesteziei epidurale trebuie ales cu multă grijă, pentru ca efectul ei să se epuizeze în perioada a II-a a nașterii. Altfel vă va lua mai mult timp să împingeți copilul, iar acest fapt crește probabilitatea de a avea nevoie de episiotemie sau de forceps.

Ce se întîmplă

Efectuarea unei anestezii epidurale durează cam 20 de minute. Veți fi rugată să stîngeți genunchii sub bărbie, în așa fel încît spatele să se curbeze. Anestezicul este injectat prin intermediul unui tub în regiunea inferioară a spatelui. Tubul este lăsat pe loc pentru a vi se putea administra în continuare anestezicul, dacă e nevoie. Anestezia se epuizează în aproximativ două ore. Veți avea montată o perfuzie la braț și veți fi monitorizată continuu. S-ar putea ca mișcările să vă fie limitate, dar în unele spitale, în timpul anesteziei epidurale, vi se permite mișcarea prin cameră.

Efecte

Dumneavoastră. Dacă anestezia are efect corespunzător, ar trebui să nu mai simțiți nici o durere și să rămîneți complet conștientă. Unele femei se simt slăbite și au dureri de cap care pot persista cîteva ore. Cîteva ore vă veți simți și picioarele destul de greoaie.

Bebelușul. Nici unul.



Administrarea anestezicului
Un ac este introdus între vertebre. Un tub fin este trecut prin ac, iar anestezicul local trece direct prin acesta.

ENTONOX (AMESTEC DE GAZE)

Un amestec de oxigen cu protoxid de azot determină o calmare considerabilă a durerii, deși nu completă. E util în prima perioadă.

Ce se întîmplă

Inhalați gazul printr-o mască ținută cu mîna. Masca e atașată printr-un tub la un cilindru. Gazului îi este necesară cam o jumătate de minut pentru a atinge concentrația de vîrf, deci trebuie să respirați adînc de cîteva ori prin mască la începutul contracției.

Efecte

Dumneavoastră. Gazul acționează doar în punctul culminant al durerii, ceea ce s-ar putea să nu fie suficient. S-ar putea să vă simțiți amețită sau să vă simțiți rău în timpul inhalării.
Bebelușul. Nici unul.

PETIDINA

Este administrată deseori foarte devreme, în timpul primei perioade a travaliului, în special dacă sînteți neliniștită sau vă e greu să vă relaxați.

Ce se întîmplă

Petidina se va administra probabil printr-o injecție în fesă sau coapsă. Efectul se instalează în 20 de minute și durează două pînă la trei ore.

Efecte

Dumneavoastră. Petidina are efecte diferite asupra femeilor. Unele se simt calme, relaxate și un pic adormite, dar conștiente de ce se petrece în jur; altele se plîng că nu se mai pot controla și se simt ca și cum ar fi băut alcool. S-ar putea să vă simțiți rău și e posibil să nu fiți în stare să vă mișcați prea mult.
Bebelușul. Dacă e administrată foarte aproape de momentul nașterii, îi poate rări respirațiile și-l poate adormi. Totuși, respirația rară poate fi ușor corectată după naștere, iar somnolența dispare curînd.

TENS (Stimulare nervoasă electrică transcutanată)
Micșorează durerea și stimulează sistemul natural al organismului de calmare a durerii, cu ajutorul unor impulsuri mici de curent electric la nivelul spatelui.
Acest aparat vă e de ajutor în ultimele luni de sarcină.
E posibil ca spitalul să nu vă poată oferi un astfel de aparat.

Ce se întîmplă
Patru tampoane conținînd electrozi sînt lipite de spatele dumneavoastră, în zona nervilor care inervează uterul. Electrozii sînt legați prin fire de un dispozitiv de control, care este ținut în mînă și cu ajutorul căruia puteți regla intensitatea curentului electric.

Efecte
Dumneavoastră. TENS diminuează durerea, mai ales dacă e folosit în travaliu, la început. Unele femei însă nu simt nici un efect.
Dacă travaliul e foarte dureros, probabil că TENS nu e suficient.
Bebelușul. Nici unul.



Utilizînd aparatul TENS vă puteți mișca și aveți un control absolut.

Apăsați *pe butonul dispozitivului de control pentru a modifica intensitatea curentului*

MONITORIZAREA

PE TOATĂ PERIOADA TRAVALIULUI bătăile inimii bebelușului vor fi urmărite, încît orice semn de suferință să fie descoperit cît mai rapid posibil. Aceasta se poate face fie cu un stetoscop fetal, fie cu un dispozitiv de amplificare a sunetelor, fie cu un monitor electronic.

STETOSCOPUL FETAL SAU DISPOZITIVUL DE AMPLIFICARE A SUNETELOR

Moașa sau medicul pune instrumentul pe abdomenul dumneavoastră la intervale regulate pe toată perioada travaliului, pentru a auzi bătăile cordului fetal.

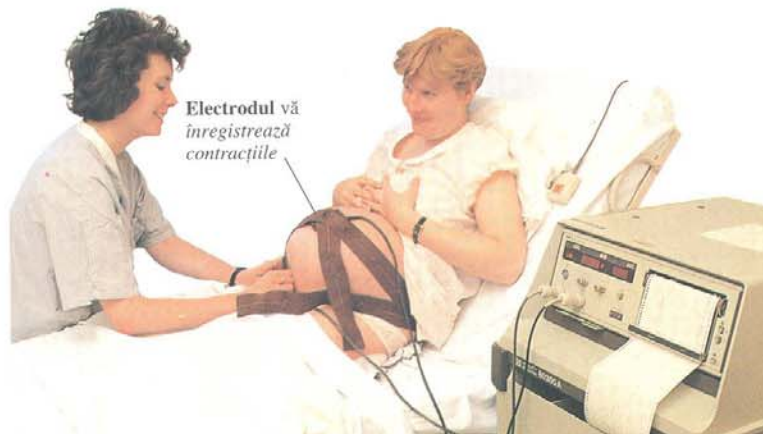
MONITORIZAREA ELECTRONICĂ A FĂTULUI

Reprezintă o posibilitate de înregistrare a bătăilor cordului fetal și a contracțiilor uterului dumneavoastră cu ajutorul unui echipament electronic sofisticat. Unele spitale monitorizează femeile pe parcursul întregului travaliu, altele doar la anumite intervale, cu excepția următoarelor situații:

- nașterea este provocată (vezi p. 66);
- vi s-a făcut anestezie epidurală;
- aveți o problemă de sănătate sau o boală care constituie un factor de risc pentru dumneavoastră sau pentru bebeluș;
- bebelușul este în suferință la un moment dat.

Monitorizarea nu e dureroasă, dar vă limitează posibilitățile de deplasare, determinînd astfel neplăceri mai mari în timpul contracțiilor. Procedeul de monitorizare e o metodă sigură atît pentru dumneavoastră cît și pentru bebeluș; dacă medicul sau moașa decide continuarea monitorizării înseamnă că probabil o consideră în interesul bebelușului dumneavoastră.

Ce se întîmplă
Vi se va cere probabil să stați în șezut sau culcată pe pat, cu trunchiul sprijinit de perne, iar dispozitivele de înregistrare de dimensiuni mici vor fi prinse cu curele pe suprafața abdomenului, pentru a urmări bătăile cordului bebelușului și a măsura contracțiile dumneavoastră. Acestea vor apărea imprimate pe o hîrtie atașată la monitor. Mai tîrziu, în timpul travaliului, după ce punga apelor s-a rupt, bătăile inimii bebelușului pot fi înregistrate direct prin fixarea unui electrod pe capul lui. Aceasta este metoda cea mai fidelă de urmărire, dar s-ar putea să nu fie comodă. Unele spitale folosesc un sistem de monitorizare cu control de la distanță, prin unde radio, denumit telemetrie. Avantajul constă în faptul că nu sînteți legată de un aparat voluminos, deci vă puteți mișca aproape liber în timpul travaliului. Întrebați la spital despre această posibilitate.



Electrodul vă *înregistrează contracțiile*

INTERVENȚII ÎN SITUAȚII SPECIALE

■ EPISIOTOMIA ■	■ EXPULZIA AJUTATĂ ■	■ PROVOCAREA NAȘTERII ■
Această mică tăietură lărgește orificiul vaginului și previne ruptura la acest nivel. În unele spitale se practică episiotomia mai des decît în altele, de aceea interesați-vă despre conduita din spitalul ales. Pentru a evita episiotomia sau ruptura: ■ învățați cum să vă relaxați mușchii perineului (vezi p. 45); ■ stați în poziție cît mai verticală în timpul nașterii.	Uneori bebelușul trebuie să fie ajutat să iasă afară, folosind forcepsul sau vidextracția. Forcepsul se folosește doar cînd colul e complet dilatat și capul copilului e angajat, pe cînd vidextracția poate fi folosită uneori înaintea dilatației complete, dacă travaliul e prelungit.	Reprezintă declanșarea artificială a travaliului. Pot fi folosite cîteva metode pentru a accelera mersul travaliului dacă acesta are o evoluție lentă. Conduita privind provocarea nașterii variază de la spital la spital, deci aflați de la spitalul dumneavoastră cît timp ar trebui să așteptați pînă să vi se declanșeze nașterea.
Cînd se folosește Episiotomia poate fi necesară dacă: ■ copilul e în prezentație pelviană, e prematur, în suferință sau are un cap mare; ■ expulzia e ajutată; ■ ați avut dificultăți în a controla efortul de împingere; ■ pielea din jurul orificiului vaginului nu s-a întins suficient.	**Cînd se folosește** Veți fi ajutată în timpul expulziei atunci cînd: ■ nu puteți împinge bebelușul afară fiindcă are un cap prea mare; ■ dumneavoastră sau bebelușul prezentați semne de suferință în timpul travaliului; ■ copilul e în prezentație pelviană sau e prematur; forcepsul îi protejează capul de presiunea din traiectul pe care trebuie să-l urmeze în timpul nașterii.	**Cînd se folosește** Travaliul poate fi declanșat dacă: ■ a trecut mai mult de o săptămînă de la data probabilă a nașterii și bebelușul dă semne de suferință fetală sau placenta prezintă semne de insuficiență; ■ aveți valori mari ale tensiunii arteriale sau alte probleme sau boli care constituie factori de risc pentru dumneavoastră sau pentru copil.
Ce se întîmplă Perineul va fi anesteziat cu ajutorul unei injecții cu un anestezic local. Se face o mică tăietură de la orificiul vaginului în afară pe una dintre părți, în momentul de maximă intensitate a unei contracții. Uneori nu este timp pentru injecție, dar destinderea țesuturilor determină o oarecare senzație de amorțire și în consecință n-ar trebui să simțiți nici o durere. Sutura după o episiotomie sau ruptură va cere timp, deoarece straturile diferite ale pielii și mușchilor trebuie refăcute fiecare în parte, cu grijă. Și acest moment poate fi dureros, așa încît, dacă e nevoie, spuneți și vi se va mai administra anestezic. Firele de sutură sînt resorbabile și de aceea nu va mai fi nevoie să fie scoase.	**Ce se întîmplă** ■ **Forcepsul.** Vi se va face probabil o injecție cu un anestezic în zona perineului și apoi o episiotomie. Medicul va aplica forcepsul de o parte și alta a capului copilului și încet îl va trage afară. Îl puteți ajuta împingînd. Restul corpului se naște în mod natural. **Forcepsul** formează o cușcă în jurul capului bebelușului protejîndu-l de leziuni și presiunea din jur. ■**Vidextracția** O ventuză mică metalică conectată la o pompă de vid este introdusă în vagin și aplicată pe capul copilului. Copilul este tras afară ușor, ca și cum l-ați împinge.	**Ce se întîmplă** Declanșarea travaliului e planificată dinainte și vi se va indica să vă internați probabil cu o noapte înainte. Travaliul poate fi declanșat prin 3 metode: **1.** Introducerea unui ovul în vagin conținînd un hormon care înmoaie colul. Aceasta se face seara sau foarte devreme dimineața. S-ar putea să se declanșeze travaliul într-o oră, dar la prima sarcină numai această metodă nu e foarte eficientă. **2.** Ruperea pungii apelor. Dacă travaliul tot nu a început după 8 pînă la 12 ore, medicul produce un mic orificiu în punga apelor care înconjoară bebelușul. Majoritatea femeilor nu simt nici o durere. Aproape întotdeauna contracțiile încep curînd după aceasta. **3.** Vi se administrează un hormon care are ca efect declanșarea contracțiilor uterului. Acesta se administrează printr-o perfuzie fixată la unul din brațe, într-un ritm controlat. Rugați să vi se pună perfuzia la brațul pe care-l folosiți mai puțin.
Efecte Unele inconveniente și dureri sînt normale după o episiotomie, dar durerea severă sugerează dezvoltarea unei infecții. Plaga se vindecă în 10 pînă la 14 zile, dar dacă vă mai doare după această perioadă mergeți să vă vadă medicul. Durerea e de intensitate mai mică în cazul rupturii.	**Efecte** ■ Forcepsul poate lăsa urme datorită presiunii sau vînătăi pe fiecare parte a capului copilului, dar acestea nu prezintă pericol și dispar în cîteva zile. ■ Ventuza vidextractorului poate determina o ușoară umflătură urmată de o vînătaie, pe capul copilului. Aceasta dispare treptat.	**Efecte** Ovulul e preferabil atunci cînd doriți să evitați ruperea pungii apelor și să aveți libertate în mișcare. Folosind perfuzia, contracțiile vor fi mai puternice și mai dureroase, cu intervale mai scurte între ele decît în travaliul declanșat natural. Posibilitățile de mișcare sînt și ele limitate.

NAȘTEREA ÎN PREZENTAȚIA PELVIANĂ

În această prezentație copilul se naște cu fundulețul înainte. Cam patru bebeluși din 100 sînt în această situație. Deoarece cea mai voluminoasă parte a corpului (capul) se naște ultima, aceasta se măsoară ecografic spre sfîrșitul sarcinii pentru a stabili dacă poate trece prin bazin. Travaliul în prezentația pelviană poate dura mai mult, poate fi mai dificil și trebuie să aibă loc întotdeauna în spital. Veți avea nevoie de episiotomie, iar forcepsul este deseori folosit. Uneori e necesară cezariana. În unele spitale, toate prezentațiile pelviene sînt rezolvate prin cezariană.



Expulzia picioarelor
La început, apare fundulețul copilului, apoi picioarele sale. Vi se va face episiotomie înaintea expulziei capului.

GEMENII

Este foarte important ca, atunci cînd nașteți gemeni, să o faceți în spital, deoarece fie deseori în timpul nașterii e nevoie de forceps, fie copiii sînt prematuri, fie unul dintre copii se află în prezentație pelviană. Veți fi sfătuită, probabil, să faceți și anestezie epidurală (vezi p. 64).
Travaliul va avea o singură primă perioadă, iar a doua perioadă se va repeta la fiecare dintre copii.
Al doilea bebeluș geamăn se naște de obicei la 10 pînă la 30 de minute după primul.

OPERAȚIA CEZARIANĂ

ÎN CADRUL OPERAȚIEI CEZARIENE copilul este scos prin abdomen. Puteți ști dinainte dacă vi se va face cezariană sau aceasta poate fi făcută în urma unei decizii de urgență, datorită problemelor apărute în timpul travaliului. Dacă operația e planificată dinainte, se poate face cu anestezie epidurală (vezi p. 68). Veți fi trează pe tot parcursul operației și-l veți putea ține în brațe pe bebeluș, imediat. Aceasta se poate întîmpla și dacă se decide cezariana în timpul travaliului. Uneori însă e necesară anestezia generală. E firesc să vă simțiți dezamăgită și poate chiar înșelată în speranța de a avea o naștere normală, atunci cînd se decide cezariana. Aceste sentimente pot fi atenuate atunci cînd vă informați și vă pregătiți sufletește. Întrebați la spital dacă partenerul poate să stea lîngă dumneavoastră pe tot parcursul operației.

CE SE ÎNTÎMPLĂ

Părul pubian va fi ras, vi se va monta o perfuzie la un braț și o sondă în vezica urinară. Vi se va administra anestezicul. Dacă vi se va face anestezie epidurală, de cele mai multe ori se va pune un paravan între dumneavoastră și chirurg. Tăietura, de obicei, se face orizontal și chirurgul drenează lichidul amniotic. Bebelușul este scos, uneori cu forcepsul. Îl puteți ține după ce a fost scoasă și placenta. De la începutul operației și pînă în momentul nașterii trec de obicei cam 5 minute. Următoarele 20 de minute sînt necesare pentru suturarea plăgii.



Incizia
Tăietura „bikini" e de obicei făcută orizontal, chiar deasupra inserției părului pubian, și, atunci cînd se vindecă, devine aproape invizibilă.



Suturarea plăgii
Dumneavoastră sau partenerul puteți ține copilul în timp ce chirurgul suturează plaga.

DUPĂ OPERAȚIE

Veți fi îndemnată să vă plimbați destul de curînd după naștere. Plaga va fi dureroasă cîteva zile, deci solicitați calmante ale durerii. Plimbările prin cameră nu vor determina deschiderea plăgii. Stați în picioare și țineți-vă mîinile deasupra plăgii. La aproximativ două zile după operație începeți exerciții ușoare (vezi p. 72), iar după încă una sau două zile, cînd pansamentul a fost îndepărtat, puteți face baie. Firele pot fi scoase la cinci zile după operație, dacă nu sînt resorbabile, iar după o săptămînă vă veți simți cu mult mai bine. Evitați să vă suprasolicitați cel puțin șase săptămîni de-acum încolo. Cicatricea se va atenua în trei pînă la șase luni.



Cum să alăptați
Sprijiniți-vă bebelușul pe una sau două perne puse lîngă dumneavoastră, în așa fel încît să nu stea pe plagă.

BEBELUȘUL NOU-NĂSCUT

Bebelușul arată probabil foarte diferit de ceea ce vă așteptați. E mai mic decît vă imaginați și pare foarte vulnerabil. Forma capului pare destul de ciudată și corpul său poate fi acoperit cu o substanță grasă, de culoare albă, denumită vernix. Sistemele și aparatele sale nu funcționează încă eficient, de aceea veți observa diverse pete, precum și modificări de culoare, care sînt perfect normale. Întrebați medicul sau moașa, dacă e ceva care vă neliniștește. Vă veți iubi copilul imediat. Dar dacă nu simțiți o afecțiune puternică de la început pentru el, aveți răbdare. O dată ce îl veți cunoaște, îl veți îngriji, îl veți ține în brațe și veți vedea că răspunde gesturilor dumneavoastră și se liniștește cînd vă aude vocea, sentimentul de iubire se va dezvolta în mod natural.



PRIMELE IMPRESII

NU FIȚI DEZAMĂGITĂ dacă bebelușul nu arată perfect – puțini arată astfel imediat după naștere. Veți observa unele semne de culoare roșie și alte pete sau neregularități, dar majoritatea vor dispărea pînă cînd bebelușul va împlini aproximativ două săptămîni.

CAPUL

Forma ciudată e determinată de obicei de presiunea la care e supus în timpul nașterii. Capul ar trebui să arate normal, după două săptămîni.
În vîrful capului se află o zonă moale (una dintre fontanele), unde oasele capului nu sînt încă sudate între ele. Ele vor fi complet sudate cînd copilul va avea 18 luni.

OCHII

Sînt albaștri la naștere. Culoarea lor adevărată nu se definitivează înainte ca bebelușul să împlinească șase luni.
Pleoapele umflate sînt determinate de obicei de presiunea din timpul nașterii, dar rugați medicul sau moașa să examineze ochii copilului pentru a vedea dacă nu cumva e vorba de vreo infecție.
Strabismul e frecvent. Bebelușul se poate uita cruciș din cînd în cînd în cursul primelor luni.

LIMBA

Pare ancorată de planșeul bucal, încît, atunci cînd bebelușul scoate limba afară, vîrful acesteia pare ușor bifurcat. Vîrful va crește în primul an.

MÎINILE ȘI PICIOARELE

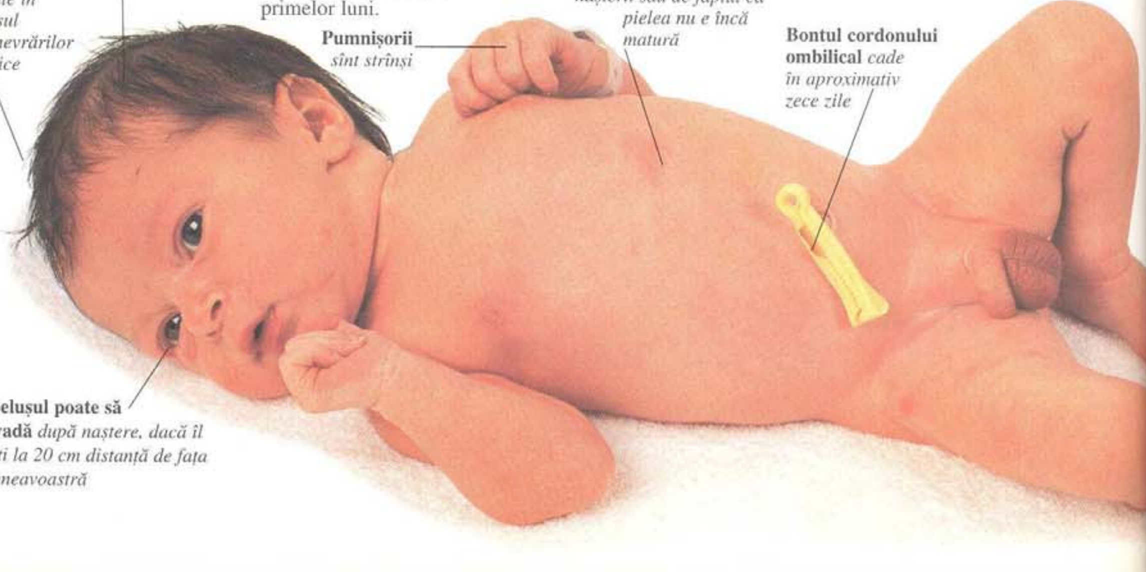
Pot fi de culoare albăstruie, deoarece circulația sangvină nu funcționează corespunzător. Dacă așezați copilul în altă poziție, pielea se poate colora din nou în roz.
Unghiile sînt deseori lungi în momentul nașterii.

GLANDELE MAMARE

Glandele mamare ale bebelușului pot fi umflate și chiar pot avea mici scurgeri de lapte. Acest lucru e absolut normal pentru ambele sexe. Umflătura poate dispărea în două zile; nu stoarceți glandele mamare.

ORGANELE GENITALE

Sînt dezvoltate la ambele sexe.
Fetița poate avea scurgeri prin vagin, cauzate de hormonii mamei, care vor dispărea curînd.
Testiculele băiețelului sînt deseori situate sus, în canalul inghinal. Dacă vă îngrijorează acest lucru, vorbiți cu medicul.



Fontanelele *nu pot fi lezate în cursul manevrărilor zilnice*

Bebelușul *poate avea păr mult sau poate fi chel*

Pumnișorii *sînt strînși*

Semnele roșii *sînt cauzate de presiunile din timpul nașterii sau de faptul că pielea nu e încă matură*

Bontul cordonului ombilical *cade în aproximativ zece zile*

Bebelușul poate să vă vadă *după naștere, dacă îl țineți la 20 cm distanță de fața dumneavoastră*

CONTROLUL MEDICAL AL BEBELUŞULUI

BEBELUŞUL va fi examinat de mai multe ori în prima săptămînă. Asistenta îl va cîntări cu regularitate şi-l va examina zilnic pentru a observa orice problemă sau semn de infecţie. De asemenea, ea îi va face şi un alt test cînd bebeluşul va avea cam şase zile. În plus, bebeluşul este examinat complet de către medic cel puţin o dată în primele cîteva zile; deci aveţi ocazia să discutaţi despre temerile dumneavoastră.

EXAMENUL GENERAL

Medicul va controla bebeluşul din cap pînă în picioare pentru a se asigura că nu prezintă nici o anomalie.



1 Medicul măsoară perimetrul capului şi caută prezenţa unor anomalii. Controlează fontanelele şi verifică palatul bucal, pentru a vedea dacă e complet.



2 Ascultă inima şi plămînii pentru a vedea dacă sînt normale. Suflurile cardiace sînt frecvent întîlnite la nou-născuţi şi nu indică de obicei vreun defect.



3 Punînd mîna pe burtica bebeluşului, medicul verifică dacă organele abdominale au dimensiuni normale. Simte de asemenea pulsul în regiunea inghinală.



4 Sînt controlate şi organele genitale pentru a vedea dacă prezintă anomalii. Dacă aveţi un băieţel, medicul va controla dacă ambele testicule au coborît în scrot.



5 Va mişca delicat membrele inferioare ale bebeluşului şi va verifica dacă segmentele membrelor inferioare sînt pe acelaşi ax, dacă au aceeaşi lungime şi dacă bebeluşul nu prezintă laba piciorului deformată.



6 Medicul va controla articulaţiile şoldurilor pentru a evidenţia eventuale luxaţii, va îndoi picioarele bebeluşului în sus, imprimîndu-le uşoare mişcări circulare.



7 Va palpa cu degetul mare de la mînă spatele bebeluşului de sus în jos, verificînd dacă fiecare vertebră e la locul ei în coloana vertebrală.

TESTUL GUTHRIE

Proba de sînge pentru test se recoltează acasă, de către asistentă, la 6-7 zile după naştere. Presupune o mică înţepătură în călcîiul bebeluşului pentru a putea lua proba de sînge. Se va analiza eventuala prezenţă a fenilacetonuriei, care constituie o cauză rară a retardului mental şi a deficienţei tiroidiene.

PIELEA

Petele şi erupţiile sînt foarte frecvente şi trebuie lăsate să dispară de la sine.

Pielea descuamată, în special de pe mîini şi de pe picioare, dispare în cîteva zile.

Puful de pe corp (lanugo) este mai dezvoltat dacă bebeluşul s-a născut mai devreme. Cade în cursul a două săptămîni

Vernixul alb şi gras este substanţa care protejează pielea copilului în timpul vieţii intrauterine şi-o poate acoperi în întregime. Poate fi îndepărtat uşor.

Semnele din naştere de obicei dispar. Acestea sînt:

- semnele roşii (ciupitură de barză) găsite frecvent pe pleoape, frunte şi ceafă – cam într-un an dispar;
- semnele din naştere sub formă de căpşună, care pot îngrijora deoarece cresc progresiv în dimensiuni – de obicei dispar pînă la vîrsta de cinci ani;
- petele albastre (pete albastre mongoloide) apar deseori în regiunea inferioară a spatelui, la bebeluşi cu pielea închisă la culoare.
- pata de vin de porto de culoare roşie sau roşie-violet deschis, care este permanentă.

SCAUNUL

La naştere scaunul bebeluşului conţine o substanţă neagră lucioasă denumită meconiu. Cînd bebeluşul începe să se hrănească, scaunul îşi schimbă culoarea.

Picioarele bebeluşului *deseori sînt curbate, deoarece a stat strîns ghemuit în uter*



BEBELUŞII CARE AU NEVOIE DE ÎNGRIJIRE SPECIALĂ

UNII BEBELUŞI au nevoie de îngrijire specială după naştere. Aceasta se datoreşte de obicei faptului că sînt prematuri (născuţi înainte de 37 de săptămîni) sau sînt mici pentru vîrstă (vezi p. 39). La aceşti copii, probabilitatea de a avea probleme cu respiraţia, alimentaţia, reglarea termică este mai mare şi de aceea au nevoie de o supraveghere şi de un tratament special.

Veţi suporta greu timpul pe care bebeluşul îl va petrece în unitatea de terapie intensivă. Nu numai că veţi fi separată de el înainte să apucaţi să-l cunoaşteţi, dar va trebui să vă obişnuiţi să-l vedeţi înconjurat de aparate şi echipamente care vă intimidează şi care au rolul de a-l menţine în afara oricărui pericol. Aceasta poate să vă sperie la început, dar e util să rugaţi personalul medical să vă explice la ce foloseşte echipamentul.



Deschideri *prin care puteţi să atingeţi bebeluşul şi să-i vorbiţi*

S-ar putea să vă placă *să-i aduceţi bebeluşului o jucărie*

Tub pentru hrănire *care ajunge în stomacul bebeluşului; puteţi să vă mulgeţi pentru ca bebeluşul să fie hrănit cu laptele dumneavoastră*

Bebeluşul în incubator
Bebeluşul are nevoie de tot atîta dragoste şi atenţie de cîtă are nevoie orice bebeluş sănătos şi normal.

Suport înclinat *care îl ajută la respiraţie şi hrănire*

Dispozitiv de control *pentru reglarea temperaturii din interiorul incubatorului*

SĂ VĂ CUNOAŞTEŢI COPILUL

Este important să petreceţi cît mai mult timp posibil cu bebeluşul; multe spitale au camere speciale în care puteţi sta ca să fiţi aproape de el şi să puteţi lua parte la îngrijirea zilnică. La început, va arăta atît de mic şi vulnerabil, încît vă va fi teamă să-l atingeţi. Însă toţi bebeluşii răspund la manevrarea lor şi, chiar dacă nu poate fi scos din incubator şi ţinut în braţe, puteţi totuşi să-i vorbiţi şi să-l dezmierdaţi prin deschiderile laterale. Veţi putea ajuta chiar la schimbatul scutecelor şi la îmbrăcat.

PUNEŢI ÎNTREBĂRI

Întrebaţi medicul sau moaşa despre orice vă nelinişteşte. Deseori părinţii nu pun multe întrebări, deoarece bebeluşul lor arată atît de fragil încît se tem de răspuns. Graţie terapiei intensive moderne, chiar şi bebeluşii născuţi înainte de 28 de săptămîni pot supravieţui.

HRĂNIREA

Dacă bebeluşul poate suge, îl veţi hrăni pe cale normală. Altfel, va fi hrănit printr-un tub introdus în stomac prin gură sau prin nas.

ICTERUL

Mulţi nou-născuţi dezvoltă un icter foarte uşor cam în a treia zi după naştere, adică colorarea uşoară, în galben, a pielii şi a albului ochilor. Aceasta se întîmplă deoarece ficatul bebeluşului e încă imatur şi un pigment denumit bilirubină se acumulează în sînge mai repede decît poate ficatul să-l prelucreze şi să-l elimine. Icterul dispare de la sine în cîteva zile. În această perioadă bebeluşul poate fi mai somnolent ca de obicei, motiv pentru care trebuie să-l treziţi des şi să încercaţi să-l hrăniţi. Îl ajută, de asemenea, dacă pătuţul este plasat lîngă fereastră şi astfel este expus razelor soarelui. Uneori icterul trebuie tratat cu o lumină specială (fototerapie). Aceasta se poate face în secţia de nou-născuţi şi doar în unele cazuri severe bebeluşul trebuie să beneficieze de îngrijiri în secţia de terapie intensivă.

COPILUL NĂSCUT MORT

Foarte rar un copil se naşte mort. Acest lucru este greu de suportat, mai ales fiindcă niciodată nu vă veţi putea cunoaşte copilul. E probabil o idee bună să îl vedeţi după naştere; să-l ţineţi în braţe, să-i daţi un nume pentru a-i putea plînge moartea ca pe a unei persoane; aveţi nevoie de asta. Vă veţi simţi probabil furioasă şi veţi dori să ştiţi care e cauza; veţi dori să găsiţi ceva sau pe cineva pe care să daţi vina. Destul de frecvent apare sentimentul de ruşine şi de vinovăţie. Rugaţi-l pe medic să vă faciliteze legătura cu un grup de persoane care au fost în situaţia dumneavoastră.

REVENIREA LA NORMAL

În prima săptămînă după naștere, încercați să dormiți ori de cîte ori aveți posibilitatea. Nu fiți tentată să vă folosiți timpul liber pentru a rezolva toate lucrurile pe care n-ați avut vreme să le rezolvați pînă acum; aveți nevoie de cît mai multă odihnă. Asistenta vă va vizita acasă pînă cînd bebelușul va împlini zece zile sau mai mult, dacă sînt probleme. Vă va controla dimensiunile uterului, sînii și orice sutură,



vă va ajuta și vă va oferi sfaturi pentru îngrijirea bebelușului. S-ar putea să vă simțiți descurajată, cînd vă veți vedea corpul pentru prima dată după naștere. Abdomenul care bomba a dispărut, cu toate că burtica nu e complet plată. Sînii vor fi mari, iar coapsele le veți simți greoaie. Dar dacă veți face exerciții de gimnastică postnatală din prima zi după naștere, progresînd gradat, veți arăta și vă veți simți mai bine.

CUM VĂ VEȚI SIMȚI

PROBABIL VEȚI AVEA unele neplăceri și chiar dureri în prima zi după naștere. Întrebați moașa dacă vă îngrijorează ceva.

DURERILE

S-ar putea să simțiți dureri cu caracter de crampe în abdomen, mai ales cînd alăptați, deoarece uterul se contractă micșorîndu-și treptat dimensiunile. Acesta este un semn bun care arată că organismul revine la normal. Durerile pot persista cîteva zile.

Ce să faceți

În situația în care contracțiile sînt severe, un antialgic, cum ar fi paracetamolul, le poate calma.

VEZICA URINARĂ

Este normal să urinați mai mult în primele zile, deoarece organismul elimină excesul de lichide acumulate în timpul sarcinii.

Ce să faceți

Urinarea s-ar putea să fie dificilă la început datorită durerilor, dar încercați să o faceți cît de curînd posibil după naștere.

- Ridicați-vă și circulați pentru a stimula urinarea.
- Intrați în apă caldă. Nu vă temeți dacă urinați în apă, deoarece urina e sterilă; după aceea, spălați-vă bine.
- Dacă aveți o plagă, încercați să o stropiți cu apă caldă cînd urinați, pentru a diminua usturimile.

SÎNGERĂRILE

Puteți pierde sînge prin vagin timp de două pînă la șase săptămîni după naștere. Acestea se opresc de obicei mai repede, dacă alăptați.
Scurgerile de culoare roșu-deschis sînt abundente la început, dar după cîteva zile se reduc și treptat devin maronii. Deseori scurgerile persistă pînă la apariția primei menstruații.

Ce să faceți

Folosiți tampoane igienice; nu folosiți tampoane intravaginale, deoarece pot produce infecții.

SCAUNELE

S-ar putea să nu simțiți nevoia să vă goliți intestinele o zi sau două după naștere.

Ce să faceți

Ridicați-vă și mișcați-vă cît de curînd puteți; plimbările scurte prin cameră vor stimula motilitatea intestinelor.

- Beți apă din belșug și mîncați alimente bogate în fibre, pentru a stimula intestinele.
- Nu vă scremeți și nu vă forțați.
- Este foarte puțin probabil ca vreun fir să se rupă cînd sînteți la toaletă, dar păstrarea unui pansament curat în zona plăgii vă va face să vă simțiți bine și în siguranță.

SUTURILE

Plaga poate fi foarte dureroasă o zi sau două. Majoritatea firelor se resorb în aproximativ o săptămînă. Cele externe vor fi îndepărtate.

Ce să faceți

Următoarele sugestii vă vor ajuta:

- Faceți exerciții pentru perineu cît de curînd posibil după naștere, pentru a grăbi vindecarea.
- Păstrați plaga curată prin băi calde; clătiți bine după aceea zona respectivă; încercați să folosiți un uscător de păr cu aer rece.
- Calmați durerea ținînd o pungă cu gheață în zona respectivă.
- Stați culcată pentru a nu pune în tensiune plaga sau stați pe un colac.

FACEȚI FAȚĂ DEPRIMĂRII

Multe femei se simt deprimate cîteva zile după naștere, de obicei cînd se declanșează lactația. Una dintre cauze este schimbarea bruscă a nivelurilor hormonilor, iar o alta este sentimentul de epuizare care apare inevitabil după naștere. Aceste stări de tristețe vor dispărea curînd, dar, dacă starea de depresie va persista mai mult de patru săptămîni sau dacă depresia e foarte severă, va trebui să luați legătura cu medicul.



Gîndiți optimist
Bucuria de a avea un copil compensează pe deplin neplăcerile nașterii.

RECĂPĂTAȚI-VĂ FORMA DUPĂ NAȘTERE

CU AJUTORUL UNOR EXERCIȚII FIZICE ușoare practicate zilnic, vă veți recăpăta silueta dinainte de naștere în aproximativ trei luni, deși s-ar putea ca mușchii abdomenului să nu mai aibă același tonus ca înainte. La început lucrați ușor, deoarece ligamentele sînt încă moi și destinse. Opriți-vă întotdeauna cînd simțiți dureri sau oboseală.

ATENȚIE

Dacă vi s-a făcut cezariană, nu veți fi aptă să începeți exercițiile pentru musculatura abdomenului din prima săptămînă și nici exercițiile zilnice de rutină din a doua săptămînă, decît mult mai tîrziu după naștere. Sfătuiți-vă cu medicul înainte să faceți aceste exerciții, iar dacă simțiți vreo durere opriți-vă.

PRIMA SĂPTĂMÎNĂ

Puteți începe în prima zi după naștere cu întărirea musculaturii perineului și a abdomenului care e destinsă și probabil slăbită. Exercițiile pentru perineu și pedalatul sînt de asemenea bune dacă vi s-a făcut cezariană.

EXERCIȚIILE PENTRU PERINEU din prima zi

Practicați exerciții ușoare de strîngere și ridicare (vezi p. 45) ori de cîte ori e posibil, zilnic, pentru a opri pierderile involuntare de urină. E important să le faceți înainte de a trece la exercițiile din a doua săptămînă. Dacă aveți o plagă suturată, întărirea perineului va contribui la vindecarea acesteia.



PEDALAREA CU LABA PICIORULUI din prima zi

Vă va proteja împotriva edemelor picioarelor și va îmbunătăți circulația. Îndoiți și întindeți laba piciorului din articulația gleznei. Efectuați exercițiile din oră în oră.

TONIFICAREA ABDOMENULUI din prima zi

O modalitate ușoară de a întări mușchii abdominali e de a „vă suge burta" cînd dați aerul afară, menținînd-o în această poziție cîteva secunde și apoi relaxîndu-vă. Încercați să faceți asta cît de des puteți.

Din a cincea zi după naștere, dacă vă simțiți foarte bine, faceți și următorul exercițiu de două ori pe zi:

1 Stați culcată pe spate cu capul și umerii sprijiniți pe două perne și cu picioarele îndoite și ușor depărtate. Încrucișați-vă brațele pe abdomen.

2 Ridicați capul și umerii, dați aerul afară și apăsați ușor de fiecare parte a abdomenului cu mîinile, ca și cum ați apropia cele două părți. Rămîneți așa cîteva clipe, apoi inspirați și relaxați-vă. Repetați de trei ori.



SĂPTĂMÎNA a 2a

După aproximativ o săptămînă, încercați următoarele exerciții care să devină rutina zilnică și pe care să le continuați cel puțin trei luni. Repetați fiecare exercițiu atîta timp cît nu vă creează neplăceri. Începeți cu ghemuirea în jos, iar cînd îl puteți face cu ușurință pe acesta treceți la exercițiul următor. Dacă noul exercițiu vă solicită prea mult, mai practicați cîteva zile ghemuirea în jos. Nu uitați să continuați să faceți exercițiile pentru perineu.



GHEMUIT ÎN JOS

1 Stați în șezut cu picioarele îndoite și ușor depărtate, iar cu brațele înlănțuite în față.

2 Expirați în timp ce balansați ușor bazinul în față și treptat vă lăsați pe spate pînă cînd simțiți mușchii abdomenului întăriți. Rămîneți așa cît timp puteți respira normal. Apoi inspirați și așezați-vă din nou cu spatele drept.



ÎNCLINĂRI LATERALE

1 Stați culcată pe spate cu brațele de-o parte și de alta a trunchiului și cu palmele așezate pe fața exterioară a coapselor.



2 Ridicați ușor capul și înclinați-l spre stînga, lăsați brațul să alunece în jos pe picior. Reveniți în poziția culcat și odihniți-vă un moment, apoi repetați pe partea dreaptă.

GHEMUIT ÎN SUS

1 Stați culcată pe spate pe podea, cu genunchii îndoiți și cu picioarele ușor depărtate. Lăsați mîinile pe coapse.



2 Expirați și ridicați capul și umerii întinzîndu-vă în față pentru a atinge genunchii cu mîinile. Nu vă neliniștiți dacă nu reușiți să ajungeți destul de departe de la început; o veți face pe parcurs. Respirați și relaxați-vă.

CÎND ACEST EXERCIȚIU VI SE PARE UȘOR:

- ridicați-vă mai lent și păstrați poziția timp mai îndelungat;
- puneți-vă mîinile pe piept, cînd vă ridicați capul și umerii;
- ridicați-vă cu mîinile la ceafă.

VERIFICAȚI MUSCULATURA PERINEULUI

După trei luni de la naștere acești mușchi ar trebui să fie din nou puternici. Testați-i prin sărituri. Dacă pierdeți urină, efectuați exercițiile pentru perineu încă o lună și apoi încercați din nou. Dacă după patru luni încă mai pierdeți urină, mergeți la medic.

CUM SE REFACE CORPUL — DUMNEAVOASTRĂ

CEL PUȚIN ȘASE LUNI după naștere, organismul nu este complet refăcut, dar în momentul controlului medical, la șase săptămîni, ar trebui să fi revenit la normal. Uterul revine la dimensiunile sale dinainte de sarcină; s-ar putea să reapară ciclul menstrual, iar dacă v-ați făcut cu regularitate exercițiile, mușchii vor fi într-o formă mult mai bună.

CONTROLUL LA 6 SĂPTĂMÎNI

Cînd părăsiți spitalul veți fi invitată să faceți un control medical cam după șase săptămîni, la spital sau la cabinetul medicului. Aveți posibilitatea să discutați despre toate lucrurile care vă preocupă.

Ce se întîmplă

- Se vor controla tensiunea arterială, greutatea și veți da o probă de urină.
- Vor fi examinați sînii și abdomenul. Medicul va verifica dacă plaga s-a vindecat.
- Vi se va face un tușeu vaginal pentru a verifica mărimea și poziția uterului și s-ar putea să vi se facă și un examen al secreției vaginale.
- Medicul va discuta și despre contracepție. Vi se va recomanda utilizarea unei diafragme sau a unui sterilet.

CICLUL MENSTRUAL

Prima menstruație după naștere este mai prelungită și mai abundentă decît de obicei. Data apariției depinde de modul în care vă alimentați copilul. Dacă-l alăptați, ciclul s-ar putea să nu se reinstaleze pînă cînd bebelușul nu e înțărcat. Dacă e alimentat artificial, prima menstruație apare la patru pînă la șase săptămîni după naștere.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cînd putem relua viața sexuală?

Cel mai bun moment pentru reluarea activitații sexuale e cînd amîndoi sînteți pregătiți să o faceți. S-ar putea să vi se pară prea dureros și să vă simțiți prea fragilă ca să reluați activitatea sexuală pînă la controlul medical de șase săptămîni sau s-ar putea să doriți să o faceți mai devreme – e în funcție de dumneavoastră.

Reluarea vieții sexuale trebuie făcută lent. Relaxați-vă cît de mult puteți, folosiți un lubrifiant pentru vagin, deoarece s-ar putea să fie mai uscat.

Îmi alăptez copilul; trebuie să mai folosim mijloace anticoncepționale?

Chiar dacă alăptați și chiar dacă ciclul menstrual nu a revenit, trebuie să folosiți anticoncepționale. Medicul sau moașa va discuta acestea cu dumneavoastră curînd după naștere. Dacă doriți să folosiți „pilula", asigurați-vă că medicul știe că alăptați; dacă înainte ați folosit o diafragmă, aveți nevoie de una nouă, adecvată, deoarece colul și-a modificat forma.

2

ÎNGRIJIREA COPILULUI



Un ghid practic, pe etape,
pentru a vă îngriji bebelușul
de la naștere pînă la trei ani

PRIMELE SĂPTĂMÎNI DE VIAȚĂ

Nimic nu vă poate pregăti cu adevărat pentru realitatea faptului de a avea un copil. Primele săptămîni ale vieții copilului pot părea un vîrtej haotic de noi experiențe și senzații, pe măsură ce începeți să cunoașteți această nouă persoană apărută în viețile dumneavoastră și să vă adaptați la sentimentul de a fi părinte. Aveți atît de multe de învățat: cum să vă hrăniți și să vă îngrijiți bebelușul, cum să-l îmbrăcați și să-i îngrijiți pielea, ce-i place și ce nu-i place. A avea grijă de un bebeluș implică o combinație de căldură, atenție și capacitate de răspuns și, deși unele dintre acestea sînt instinctive, altele trebuie învățate – de ambii părinți. Veți învăța lucruri noi: nu peste mult timp mîncatul cu o singură mînă în timp ce vă hrăniți bebelușul va deveni o a doua natură. Iar faza inițială de acomodare și de haos nu va dura multă vreme. Acest capitol vă învață cum s-au acomodat un cuplu și fiica lor, Ana, în primele cîteva săptămîni. Fiecare bebeluș este deosebit și veți găsi propria modalitate de a parcurge primele săptămîni de viață ale lui.



Primele săptămîni nu au fost ușoare. Vă considerați o persoană capabilă de încredere, apoi apare un bebeluș neajutorat de care trebuie să aveți grijă și vă simțiți la fel de tari ca o gelatină!



Primele zile acasă
Viața alături de nou-născut vă va lua prin surprindere. Aparenta sa vulnerabilitate vă produce sentimente noi,
puternice, în timp ce o tornadă de emoții vă poate face să izbucniți în lacrimi fără motiv aparent. Nu vă opuneți sentimentelor dumneavoastră; concentrați-vă asupra noii vieți pe care o aveți în grijă.

ANA LA O SĂPTĂMÎNĂ



Stă ghemuită așa cum stătea în uter, ține pumnii puternic strînși și, cînd stă pe spate, nu se poate opri să dea din cap într-o parte și într-alta. Dacă mîna îi vine din întîmplare în contact cu gura, va începe să o sugă, ceea ce o va liniști. Așa cum se întîmplă cu toți nou-născuții, a scăzut în greutate de la 3,54 kg la naștere la 3,4 kg în prezent. Ar trebui să revină la greutatea de la naștere după trei săptămîni.



Buricul Anei *este deja cicatrizat; restul de cordon ombilical a căzut din a cincea zi*

Brațele și picioarele *sale se mișcă neîntrerupt, frecvent fără autocontrol*

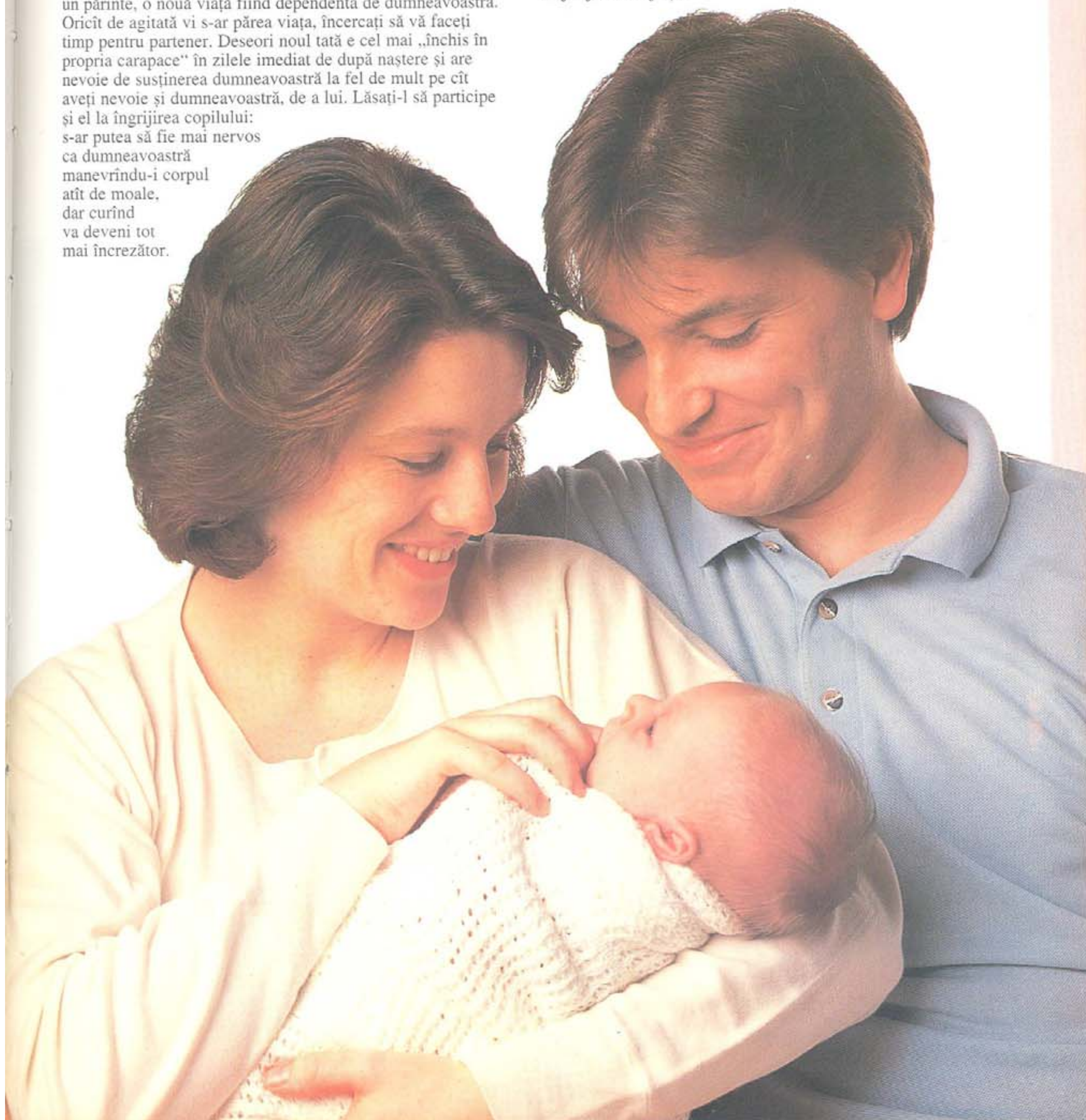


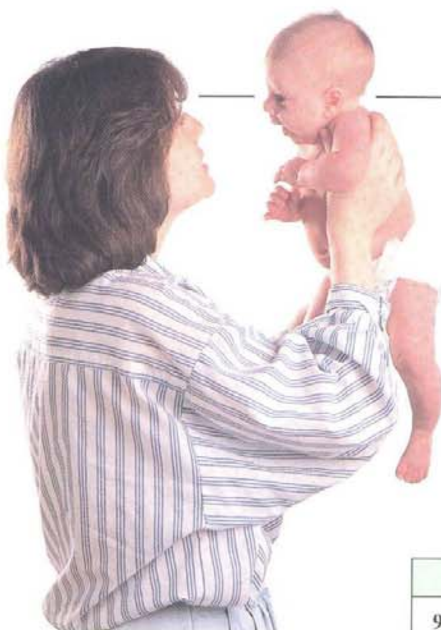
Ana a adormit
Somnul nou-născuților durează în medie 16 ore pe zi, dar Ana a dormit uneori doar 10–11 ore în total, cu o lungă, agitată perioadă de după-amiaza tîrziu pînă noaptea tîrziu cînd a ațipit doar pentru scurt timp. În intervalul de somn adînc era evident „ruptă“ de mediul înconjurător. În cinci săptămîni a adoptat o schemă de somn mai „sociabilă“, cu o perioadă mai îndelungată de somn noaptea și culcarea cu o oră mai devreme.

Devenim o familie

Acum sîntem trei și toate se schimbă. Partenerul dumneavoastră nu mai e pur și simplu iubitul dumneavoastră, este aliatul și prietenul în această nouă aventură a transformării în părinți – și fetița e la fel de mult a lui cît și a dumneavoastră. Legăturile intrafamiliale, testate și poate deja obosite, se vor modifica subtil: nu mai sînteți doar fiu sau fiică, ați devenit un părinte, o nouă viață fiind dependentă de dumneavoastră. Oricît de agitată vi s-ar părea viața, încercați să vă faceți timp pentru partener. Deseori noul tată e cel mai „închis în propria carapace" în zilele imediat de după naștere și are nevoie de susținerea dumneavoastră la fel de mult pe cît aveți nevoie și dumneavoastră, de a lui. Lăsați-l să participe și el la îngrijirea copilului: s-ar putea să fie mai nervos ca dumneavoastră manevrîndu-i corpul atît de moale, dar curînd va deveni tot mai încrezător.

Primele zile au fost extrem de agitate de sentimente contradictorii: înflăcărarea și mîndria neegalate de a fi tată, griji pentru Mirela, oboseala datorată supravegherii, douăzeci și patru de ore, a noului nostru bebeluș, chiar un ușor regret că viața noastră împreună, fericită, fără griji, părea să fi ajuns la sfîrșit.





ZIUA ANEI

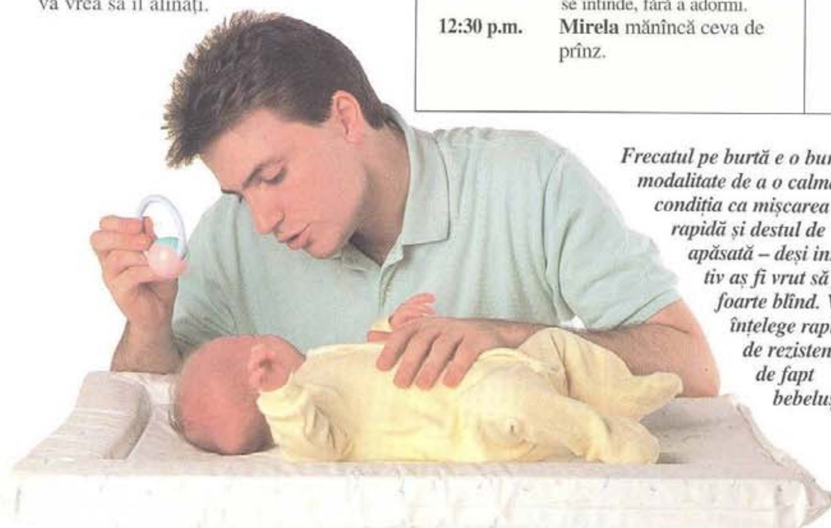
Ana părea mereu înfometată. Mirela avea lapte din plin și îl putea mulge, astfel încît serile, cînd Ana începea să plîngă fără consolare ore în șir, puteam să o calmez cu un biberon de lapte. Mi-am asumat sarcina înfășatului, pentru a-i da răgaz Mirelei. Am descoperit cu surprindere că a început chiar să-mi placă – era o nouă modalitate ca Ana și cu mine să ne apropiem mai mult. Jucam mici jocuri, sau mă strîmbam caraghios la ea, sau îi arătam propriile-i mînuțe și picioare.



Începutul iubirii
Încă de la început, relația cu bebelușul este intensă și se va dezvolta într-o dragoste adevărată și durabilă. Pe măsură ce îl creșteți, vorbindu-i și îngrijindu-l, copilul vă va privi intens – privitul în ochi joacă un rol de seamă în iubirea dintre voi. Vă va răsplăti eforturile de a-l liniști ascultîndu-vă atent sunetul vocii, atunci cînd îi cîntați sau îi vorbiți. Și cînd va fi nefericit, va vrea să îl alinați.

O ZI TIPICĂ LA VÎRSTA DE APROXIMATIV TREI SĂPTĂMÎNI

9 a.m.	**Mirela** este trezită de plînsul Anei care e lîngă ea în pat: mîncase la 5 a.m. și adormiseră una lîngă cealaltă. Ana mănîncă din nou acum.	**1 p.m.**	**Ana plînge** după mîncare și apoi ațipesc împreună pe canapea.
10 a.m.	**Mirela** o duce pe Ana la baie pentru a-i schimba scutecul și hăinuțele și o spală. Apoi o pune în cărucior și vorbește cu ea în timp ce se îmbracă.	**3:30 p.m.**	**Asistenta de ocrotire** sună la ușă și o trezește pe Mirela. O sfătuiește cum să-și calmeze durerile mameloanelor, apoi se duce să o vadă pe Ana.
11 a.m.	**Ana adoarme.** Mirela pune rufele de spălat în mașină și face curat, apoi se întinde, fără a adormi.	**4 p.m.**	**Asistenta** pleacă, dar Ana e agitată fiindcă a fost trezită, astfel încît Mirela o hrănește pentru a o calma.
12:30 p.m.	**Mirela** mănîncă ceva de prînz.	**5:30 p.m**	**Mirela o pune pe Ana** în cărucior, apoi se duce să-l întîlnească pe Toma. Mișcarea o adoarme pe Ana.



Frecatul pe burtă e o bună modalitate de a o calma, cu condiția ca mișcarea să fie rapidă și destul de apăsată – deși instinctiv aș fi vrut să fiu foarte blînd. Veți înțelege rapid cît de rezistenți sînt de fapt bebelușii.



Ana plînge
Prin plîns bebelușul își exprimă nevoia de iubire și mîngîiere. Răspundeți-i întotdeauna – nu îl părăsiți.



Ana este trează
Sprijinit de umărul dumneavoastră bebelușul are o vedere bună a lumii și se va bucura de perioadele cît stă treaz.



Eram uimită de cît de greu era, în timpul zilei, să termin chiar și cea mai mică treabă. O dată ce Toma venea de la lucru, era sarcina lui să pregătească cina – uneori nu eram nici măcar îmbrăcată! Era ciudat pentru mine să fiu nearanjată, nu eram obișnuită să am atît de puțin timp pentru mine!

6:15 p.m.	**Acasă din nou** și Ana începe să plîngă. Mirela îi dă să mănînce, o schimbă, apoi o leagănă în brațe. Mîncatul este singurul lucru care o calmează în acest moment al zilei, dar pe Mirela o dor mameloanele; suptul a devenit dureros. Toma trage un pui de somn.
8:30 p.m.	**Toma se scoală;** el și Mirela o iau în brațe pe Ana și pregătesc ceva de mîncare. Ana ațipește cîte un pic, apoi se trezește și plînge – cina este întreruptă de scurte perioade de alimentare la sîn sau cu biberonul, cu laptele stors de la Mirela.
10 p.m.	**Ana continuă să plîngă:** se va calma pentru o vreme, apoi va reîncepe. Toma și Mirela o lasă să sugă, o plimbă, o leagănă înainte și înapoi cu căruciorul.
2 a.m.	**Ana adoarme;** Toma și Mirela, obosiți, se culcă.
4 a.m.	**Ana se scoală** și plînge, astfel că Mirela o ia în pat să-i dea să sugă. Toma se scoală și el și o ajută să o legene pe Ana ca s-o adoarmă din nou după ce a mîncat.
7 a.m.	**Sună deșteptătorul** și Toma se scoală să meargă la lucru – a dormit patru ore noaptea, plus două ore seara.



Implicarea altor membri ai familiei
Părinții dumneavoastră, frații și surorile se vor bucura să-l vadă pe bebeluș; nu vă simțiți însă vinovată dacă veți dori să limitați numărul de vizitatori.



Cum să vă odihniți din plin
Fiecare nouă mamă trebuie să se obișnuiască cu somnul prea scurt. Răspunsul la această situație este să vă odihniți din plin ori de cîte ori puteți – ceea ce este deosebit de important dacă și alăptați. Odihniți-vă cînd bebelușul doarme, chiar dacă nu reușiți să adormiți. Corpul dumneavoastră nu este încă suficient de rezistent pentru o activitate obositoare, iar treburile casnice mai pot fi lăsate și nefăcute.



ȘASE SĂPTĂMÎNI

La șase săptămîni Ana era o adevărată persoană – nimic din ghemotocul țipător, lacom, de acum cîteva săptămîni. Ne răspundea fiecăruia dintre noi în modul său propriu: primele sale zîmbete, ușor strîmbe, au fost doar pentru mine, de obicei cînd o schimbam, deși uneori Mirela făcea acest lucru. Eram norocoși, Ana era foarte mîndră și ne ajuta să o iubim. Cu siguranță înveți repede cînd ai un bebeluș care se bizuie pe tine în toate nevoile pe care le are.

ANA LA ȘASE SĂPTĂMÎNI



Acum își controlează mult mai bine membrele și se bucură de senzația pe care i-o dă învîrtitul lor în aer. Nu mai stă ghemuită și pumnișorii nu-i mai sînt încleștați. Cînd stă pe burtică poate să-și ridice pentru cîteva momente capul. Nu mai plînge la fel de mult ca înainte: în timpul zilei are o perioadă clară de trezie, cînd stă bucuroasă în leagăn și comunică cu Mirela și cu lumea din jurul ei.



Ana are deja *o gamă întreagă de expresii ale feței*

Are un abdomen rotund *în comparație cu toracele*

BEBELUȘII PREMATURI

Primele șase săptămîni ale bebelușului pot fi deosebit de dificile dacă s-a născut prematur. Poate plînge neîntrerupt și poate refuza să fie mîngîiat; sau poate fi foarte somnoros și poate refuza mîncarea. Pe lîngă teama normală pe care o aveți pentru noul dumneavoastră bebeluș, vă puteți simți respinsă de el: nu vă face să simțiți că vă iubește, astfel încît și dumneavoastră vă e mai greu să-l iubiți, ca răspuns. Bebelușul prematur va avea nevoie de un surplus de îngrijire din partea dumneavoastră: corpul i se răcește repede, astfel încît e nevoie să faceți cald în casă, în special cînd îi faceți baie sau cînd îl schimbați; va avea nevoie să-l hrăniți des pentru a-l ajuta să crească. Deși s-ar putea să nu prea-i fie foame, să fie mofturos, oferiți-i de mîncare la fiecare trei ore, lăsîndu-l să mănînce cît de mult poate, de fiecare dată. Concentrați-vă să-i oferiți îngrijirea de care are nevoie: în timp, va începe să vă răspundă tot mai mult, iar dumneavoastră veți învăța să-l înțelegeți mai bine.

CONTROLUL MEDICAL AL ANEI LA ȘASE SĂPTĂMÎNI

Controlul medical la șase săptămîni este primul control major al dezvoltării sale. Doctorul de familie sau clinica pediatrică locală va realiza controlul într-o atmosferă prietenească, neprotocolară.

1 **Studiul de ansamblu.** Doctorul discută cu Mirela despre starea generală și despre comportament. O trezește pe Ana și îi vorbește pentru a stabili cum răspunde la stimulul reprezentat de o față nouă. Doctorul caută acel surîs magic de început, semn sigur al faptului că Ana dezvoltă o personalitate normală, sociabilă. Verifică vederea Anei deplasînd o jucărie zornăitoare în cîmpul ei vizual. Ana îl urmărește cu ambii ochi, demonstrînd că are o vedere normală, fără vreun semn de strabism.





2 Membrele şi tonusul muscular. Doctorul o dezbracă pe Ana pentru a-i observa tonusul muscular şi mişcările membrelor.





Ana are *un anumit control asupra muşchilor gîtului*

3 Controlul capului. Doctorul o ridică pe Ana în aer, la orizontală, pentru a vedea dacă îşi ţine capul pe aceeaşi linie cu corpul. Apoi o urmăreşte pe Ana în timp ce o pune în poziţie şezînd.



4 Reflexul de apucare. De la naştere un bebeluş poate apuca şi ţine cu putere un deget pe care i-l puneţi în palmă. La şase săptămîni e normal ca reflexele de la naştere să se fi atenuat.



5 Circumferinţa capului. Anei i s-a măsurat circumferinţa capului pentru a-i verifica creşterea. Aceasta are acum 38 cm.



6 Bătăile inimii. Doctorul ascultă inima Anei cu un stetoscop: pentru primul an de viaţă o frecvenţă de aproximativ 120 de bătăi este normală.



7 Organele interne. O palpare completă a abdomenului îl asigură pe doctor că ficatul, stomacul şi splina au o dezvoltare normală, nu sînt prea mari şi nici nu au o formă neobişnuită.



8 Controlul articulaţiei şoldului (coxo-femurale). Luxaţia de şold este încă posibilă, astfel încît doctorul verifică cu degetele mijlocii cum funcţionează articulaţiile.



9 Cîntăritul. Ana a fost cîntărită săptămînal în scutec şi va fi cîntărită cu ocazia fiecărei vizite la policlinică sau ori de cîte ori Mirela o cere: o creştere normală în greutate înseamnă de obicei un bebeluş sănătos. Graficul greutăţii Anei va fi un element important în anii care vor veni.

Greutatea Anei *este notată pe graficul său personal*

MANEVRAREA BEBELUȘULUI

De la cea mai fragedă vîrstă, bebelușul are nevoie la fel de mare de apropierea și de mîngîierile dumneavoastră ca și de hrană, căldură și somn. Pentru început, probabil veți manifesta o anumită nervozitate în manevrarea lui: mîinile dumneavoastră vi se par atît de neîndemînatice, membrele lui atît de moi, capul și gîtul atît de fragile. Dar manevrarea normală nu îi va face nici un rău; chiar și fontanela încă moale, din creștetul capului, are o membrană puternică pentru ca s-o protejeze. Dar puteți să-l faceți să tresară dacă îl apucați brusc, depărtîndu-i brusc membrele, sau îl puteți speria dacă va crede că va cădea. Nu va dura mult pînă ce veți cîștiga mai multă încredere unul în celălalt. Pe măsură ce bebelușul cîștigă un tot mai mare control asupra mușchilor săi, vor începe să-i placă unele jocuri băiețoase – la patru sau cinci luni îi va plăcea să-l ridicați deasupra capului sau să-l țineți pe umeri. Dacă este timid – și unii bebeluși sînt – manevrați-l cu delicatețe pînă ce se exteriorizează mai mult. Răspundeți la dorințele, la capriciile lui și lăsați-l pe el să vă conducă în jocurile fizice.



CUM SĂ RIDICAȚI ȘI CUM SĂ PUNEȚI JOS UN NOU-NĂSCUT

VORBIȚI-I BEBELUȘULUI în timp ce îl mutați dintr-o poziție într-alta – vocea dumneavoastră îi este cunoscută și îl liniștește. Reamintiți-vă că pînă la vîrsta de opt săptămîni nu își poate controla capul sau mușchii. E nevoie să-i susțineți corpul tot timpul, astfel încît capul să nu-i atîrne și membrele să nu-i bălăbăne.

CUM SĂ RIDICAȚI BEBELUȘUL



1 Cînd bebelușul stă întins pe spate, strecurați-vă o mînă sub partea de jos a spatelui și sub fese.



2 Strecurați cealaltă mînă sub cap și gît, din partea opusă.



3 Ridicați-l încet și cu grijă, astfel încît corpul să-i fie susținut, iar capul să nu-i cadă pe spate.



4 Treceți cu grijă capul în scobitura cotului sau umărului astfel încît să fie susținut.

CUM SĂ PUNEȚI JOS BEBELUȘUL

1 Puneți o mînă sub capul și gîtul lui, apoi țineți-l de sub funduleț cu cealaltă mînă. Lăsați-l în jos lent, susținîndu-l pînă ce spatele lui atinge salteaua.





2 Trageți-vă cea mai apropiată mînă de sub funduleț. Utilizați această mînă pentru a-i ridica ușor capul, astfel încît să vă eliberați cealaltă mînă, apoi lăsați-i capul ușor în jos. Nu-i lăsați capul să cadă pe suprafață și nu trageți brațul repede.



Strînsul în brațe al nou-născutului
Bebelușul se va simți în siguranță îmbrățișat în scobitura umărului dumneavoastră, cu capul și membrele bine susținute.



Ținerea nou-născutului cu fața în jos
Bebelușului i-ar putea plăcea să stea cu fața în jos în brațele dumneavoastră, cu bărbița și obrazul odihnindu-se pe antebrațul dumneavoastră.

Ținerea nou-născutului sprijinit pe umăr
Țineți-l astfel în sus; se va simți în siguranță. Cu o mînă strecurată sub funduleț susțineți greutatea, iar cu cealaltă sprijiniți-i capul.

RIDICAREA BEBELUȘULUI DE PE O PARTE

1 Cînd doarme în pătuț sau cărucior, bebelușul e mai în siguranță dacă stă pe o parte. Ridicați-l strecurînd o mînă sub cap și ceafă, și cealaltă mînă sub funduleț.



2 Luați-l pe bebeluș în brațe, asigurîndu-vă că nu-i atîrnă capul. Ridicați-l încet, cu delicatețe.

3 Sprijiniți-l de corpul dumneavoastră, apoi strecurați-vă antebrațul sub capul lui.



4 Acum capul este susținut de îndoitura cotului dumneavoastră și bebelușul se simte în siguranță.

PUNEREA BEBELUȘULUI JOS PE O PARTE

1 Cînd îl așezați pe copil pentru a-l culca, lăsați-l cu grijă în jos pînă atinge salteaua, ținîndu-l cu ambele mîini, capul fiindu-i susținut în îndoitura cotului.





2 Cînd a ajuns pe saltea, trageți-vă mîna de sub fundulețul lui.



3 Ridicați-i căpșorul astfel încît să vă puteți trage mîna și să-i lăsați cu delicatețe capul jos.

RIDICAREA BEBELUȘULUI CÎND STĂ PE BURTĂ

1 Cînd bebelușul stă întins pe burtă, strecurați-i o mînă sub piept, astfel încît antebrațul dumneavoastră să-i susțină bărbia, iar cealaltă strecurați-i-o sub funduleț.





2 Ridicați-l încet, întorcîndu-l spre dumneavoastră și apropiindu-l de piept, cu capul așezat în îndoitura cotului, iar cu cealaltă mînă sub funduleț și piciorușe.

UTILIZAREA UNUI SUSPENSOR

UN SUSPENSOR este excelent pentru a-l purta pe bebeluș în primele trei luni: atingerea corpului dumneavoastră și mișcarea, în timp ce pășiți, îl liniștesc și vă lasă mîinile libere. Nu e greu să vă puneți suspensorul, chiar cînd nu e nimeni să vă ajute; scoateți-l folosind aceeași metodă, inversînd ordinea mișcărilor.



Un suport rigid *pentru capul bebelușului este esențial*

Chingile late *vor fi cele mai confortabile pentru dumneavoastră*

Suspensoarele care se poartă în față *sînt cele mai bune pentru bebeluș*

Unul care se poate spăla la mașină *este foarte comod*

PUNEREA UNUI SUSPENSOR



1 Fixați suspensorul în jurul pieptului: închideți sistemul de fixare în față și apoi răsuciți suspensorul.



2 Ridicați bebelușul și sprijiniți-l de umărul dumneavoastră, fixîndu-i capul cu mîna.



3 Așezați-vă pe un scaun și lăsați-vă pe spate, astfel încît să susțineți cu pieptul și cu abdomenul greutatea corpului copilului. Trageți de partea de jos, astfel încît să băgați piciorușele copilului prin găuri, fiind atenți să trageți de suspensor și nu de piciorușele bebelușului.



4 Trageți în sus chingile și puneți-le pe umăr cu o singură mînă, pentru a susține, cu cealaltă mînă, greutatea bebelușului.



5 Reaplecîndu-vă în față, suspensorul va prelua gradat greutatea bebelușului.



Puneți-vă suspensorul *la o înălțime confortabilă, astfel încît să nu vă dea dureri de spate*

PURTATUL SUSPENSORULUI

Puneți o mînă pentru a susține capul bebelușului atunci cînd vă aplecați în față: suportul de cap al suspensorului nu e adecvat pentru capul său greu.

MANEVRAREA ȘI JOACA

LĂSAȚI-L CU FAȚA ÎNAINTE

Bebelușul dumneavoastră vioi, de trei luni, vede bine lumea care i se prezintă în fața ochilor. Puneți o mînă între picioarele lui, iar cealaltă împrejurul pieptului. Nu mai e nevoie să i se susțină capul.





JUCAȚI-VĂ DE-A HUȚA-HUȚA, ȚINÎNDU-L ÎN POALĂ

Bebelușului în vîrstă de patru luni îi va plăcea să fie mișcat în sus și în jos pe genunchii dumneavoastră, într-un ritm adecvat. Țineți-l de brațe, în caz că se trage pe spate.



AȘEZAȚI-L ÎN JURUL ȘOLDULUI

Bebelușul dumneavoastră de trei luni își poate ajusta singur poziția și se va agăța de dumneavoastră cînd are nevoie de un surplus de siguranță.





AȘEZAȚI-L PE UMĂR

Așezați-l pe bebelușul de șase luni pe umăr, astfel încît să fie mai înalt decît dumneavoastră: va fi încîntat de această nouă performanță.

PRIVITUL OCHI ÎN OCHI

Bebelușului îi va plăcea să fie ridicat deasupra capului; vederea feței dumneavoastră îi va oferi cea mai bună distracție.



JUCAȚI-VĂ LEGĂNÎNDU-L

Legănați-l înainte și înapoi de fiecare dată tot mai sus, dacă îi place. Acest tip de legănare e o bună modalitate de a-l calma.



STRÎNSUL ÎN BRAȚE

Oricît de viguros vă jucați cu bebelușul, e bine să aveți cîteva minute de îmbrățișări tandre, în liniște, după aceste jocuri. Adaptați-vă întotdeauna la dorințele bebelușului și uitați treburile casnice cotidiene dacă nu răspunde cu chiotele sale obișnuite de plăcere.

HRĂNIREA BEBELUȘULUI



Una dintre primele hotărîri pe care va trebui să le luați dumneavoastră și partenerul este dacă îl veți hrăni la sîn sau artificial, cu biberonul. Laptele de mamă satisface perfect necesitățile nutritive și este digerat ușor; dar bebelușul nu va suferi foarte mult dacă decideți să-l hrăniți cu biberonul. Hrănirea bebelușului ar trebui să fie o plăcere, nu o solicitare permanentă, și nu va fi o plăcere dacă îl hrăniți la sîn dintr-un sentiment de datorie, sau dintr-un sentiment de vinovăție legat de alimentarea cu biberonul. Dacă instinctiv considerați că ați prefera să-l hrăniți cu biberonul, ar fi mai bine să amînați decizia pînă la nașterea bebelușului. Nu există nici un înlocuitor al colostrului pe care sînii dumneavoastră îl produc în primele cîteva zile (vezi p. 92), iar hrănirea bebelușului cu el îi va oferi anticorpi valoroși împotriva infecțiilor din primele luni de viață. Nu veți putea face mai tîrziu trecerea de la hrănirea cu biberonul la hrănirea la sîn, deoarece, fără stimularea reprezentată de supt, sînii dumneavoastră se vor opri din producerea laptelui. Indiferent pentru ce metodă de alimentație veți opta, reamintiți-vă că iubirea dumneavoastră, strînsul în brațe și atenția pe care i-o acordați sînt la fel de importante ca laptele pe care i-l dați.

SÎN SAU BIBERON?

S-AR PUTEA SĂ ȘTIȚI cum vreți să vă hrăniți bebelușul. Dacă doriți să îl hrăniți la sîn, atunci cu un ajutor specializat, calificat veți reuși aproape cert. Dar, chiar dacă sînteți siguri că alimentarea artificială, cu biberonul, este metoda potrivită, merită să cîntăriți avantajele și dezavantajele sau să ascultați ceea ce vă spun alte mame. Este o decizie care vă va afecta pe dumneavoastră, pe partener și pe bebeluș în lunile ce vor urma.

Știam că prin hrănitul la sîn îi asigur cel mai bun lapte posibil. Știam că îl va digera ușor și că îi va asigura cel mai bun aport de elemente nutritive.

Laptele matern conține substanțe care ajută la protejarea bebelușului de boală pînă ce propriul său sistem imunitar se maturizează și îl protejează de alergii – care sînt o problemă importantă, dacă există alergie în familia dumneavoastră. Laptele artificial nu-i oferă nici una din aceste protecții.

Mi-a plăcut cît de convenabil a fost să-mi alăptez bebelușul: laptele era întotdeauna la îndemînă, întotdeauna steril, întotdeauna la temperatura care-i place.

Bucuria împărtășită a alăptatului m-a luat prin surprindere. E un lucru atît de intim, care te satisface fizic: mînuța lui apăsa uneori și-mi strîngea sînul, puteam să-i simt fața lipită de pielea mea. Pe măsură ce s-a scurs primul an, m-am simțit din ce în ce mai bine.

A-i oferi sînul a fost întotdeauna cea mai bună metodă de a-l calma pe bebeluș atunci cînd plîngea. Nu-i era neapărat foame, ci avea nevoie de liniștea pe care i-o oferea suptul.

Asistenta de ocrotire mi-a spus că motivul pentru care am ajuns din nou atît de repede la greutatea și aspectul dinaintea sarcinii a fost că am perseverat cu alăptatul. Astfel încît am mai avut un cîștig neașteptat din faptul că i-am ascultat sfaturile.

Alăptatul consumă mai mult timp în primele săptămîni, în parte deoarece bebelușul mănîncă mai des, în parte deoarece îi place să sugă – de fapt suptul este o nevoie și o plăcere diferită de necesitatea de a se hrăni. Totuși, pregătirea și sterilizarea biberoanelor consumă și ea destul timp și devine curînd o corvoadă cînd o faceți de cîteva luni; în timp ce alăptatul devine mai rar și durează mai puțin pe măsură ce copilul crește.

Am fost întotdeauna convinsă că nu-mi voi putea alăpta copilul – am sîni atît de mici. Dar am trecut cu bine și prin asta. Am avut destul lapte, iar pe bebeluș nu l-au supărat, cu certitudine, sînii mei mici.

E mult mai simplu să călătoriți cînd vă alăptați copilul: nu aveți biberon pe care să fie nevoie să-l încălziți și nu există nici pericolul că l-ați putea depozita la o temperatură prea înaltă.

Singurul lucru care nu mi-a plăcut în timpul alăptatului a fost masa de noapte. Cum nu-mi plăcea să-mi storc sînii, grija mesei de noapte cădea în sarcina mea. Dar asta a durat doar cîteva săptămîni.

Am simțit că decizia de a-l hrăni cu biberonul a fost cea justă atunci cînd am văzut cît de mult îi plăcea soțului meu să-l hrănească pe bebeluș: de la început a rezultat o relație foarte puternică între ei.

Folosind biberonul, puteam vedea întotdeauna cît lapte a băut bebelușul și asta îmi dădea un sentiment de certitudine după atîtea săptămîni mizerabile în care am tot încercat să-l alăptez.

Oboseala, bolile sau stresul, care pot reduce cantitatea de lapte matern, nu afectează hrănirea cu biberonul.

Atunci cînd hrăniți bebelușul cu biberonul e mai greu să vă încredeți în pofta lui de mîncare, astfel încît e mai ușor să-l supraalimentați, făcîndu-l supraponderal.

Un bebeluș hrănit cu biberonul este mai expus la diverși microbi, care să-l facă să verse și să aibă diaree.

DATE ESENȚIALE DESPRE HRĂNIRE

HRĂNIREA LA CERERE

Hrănirea la cerere înseamnă pur și simplu a-i da bebelușului de mîncare ori de cîte ori îi e foame, nu după un orar. Foamea este o senzație nouă pentru nou-născut. În uter era „hrănit" permanent, acum are de trecut prin lungi perioade fără hrană. Sistemul său digestiv este prea imatur pentru a se obișnui cu mese abundente la intervale mai lungi de timp; regula la început este puțin și des. Nu aveți nimic de cîștigat din amînarea hrănirii o dată ce bebelușul a plîns după mîncare – cel mult se poate întîmpla să fie atît de supărat încît să refuze să sugă atunci cînd vă veți hotărî să-l alăptați.

Va fi nevoie să-l calmați și să-l mîngîiați pînă va vrea din nou să mănînce. Nu îl răsfățați dacă răspundeți imediat nevoilor lui. În primele săptămîni stomacul gol este cauza obișnuită a trezirilor și a plînsului: pe măsură ce sistemul său digestiv se maturizează și stomacul îi crește în dimensiuni, va mînca mai mult la fiecare masă și intervalele dintre mese vor deveni mai lungi.

Cît de des va cere de mîncare?

Bebelușul va cere de mîncare ori de cîte ori are nevoie, iar la început aceasta se va întîmpla des. Nou-născuții nu vor asculta de nici un grafic de alimentare. În ziua a treia sau a patra, mesele vor fi la fiecare două sau trei ore, astfel încît vor fi în jur de opt mese pe zi cu mai multe scurte perioade de hrănire în cursul serii. Noaptea, va fi nevoie să-l hrăniți de două sau trei ori, deoarece puțini bebeluși de mai puțin de șase săptămîni sînt în stare să doarmă mai mult de cinci ore la rînd fără a fi treziți de foame. Bebelușii hrăniți la sîn au de obicei nevoie de mese mai dese, deoarece laptele matern este digerat mai ușor și mai repede decît laptele artificial.

La trei luni, bebelușul va ajunge probabil la un orar cu mese la aproximativ patru ore, cu cinci mese pe zi, plus una sau două noaptea. Dacă îl hrăniți cu biberonul, veți ajunge probabil mai repede la patru mese pe zi.

CAZURI SPECIALE

Bebelușii prematuri. E posibil ca prematurul să aibă o poftă de mîncare scăzută, dar e necesar să-l hrăniți frecvent. Prematurii au tendința să doarmă mult și s-ar putea să nu se trezească să ceară de mîncare, deși ar avea nevoie, astfel încît e bine să-l treziți la fiecare trei ore și să-i dați de mîncare.

Dacă ați reușit să vă stoarceți laptele cît timp era în spital, veți putea să-l alăptați imediat ce vine acasă. Nu e întotdeauna ușor pentru un bebeluș să se adapteze la suptul din mamelon. Pentru a-l ajuta, stoarceți puțin lapte înainte de a-l alăpta (vezi p. 94), astfel încît mamelonul să fie ușor ridicat, și întindeți deasupra lui puțin lapte ca bebelușul să-i simtă gustul.

Gemeni. E perfect posibil să alăptați cu succes gemeni. Pentru început, alăptați cîte unul, apoi, cînd ați căpătat mai multă încredere, vi se va părea ușor să-i alăptați în același timp, cu piciorușele strecurate sub cîte un braț și cu fiecare căpșor susținut cu o mînă.

GAZELE ȘI ERUCTAȚIA

Fie că bebelușul este alăptat la sîn, fie că este hrănit cu biberonul, dați-i șansa să eructeze aerul pe care l-a înghițit, cînd face o pauză; acest aer îl poate face să se simtă plin. Dacă nu eructează după aproximativ jumătate de minut, renunțați: probabil că nu are nevoie să eructeze.



Protejați-vă hainele *cu un scutec curat*



Nou-născutul

Pentru a ajuta un bebeluș foarte mic să eructeze, sprijiniți-l pe umăr sau întindeți-l cu fața în jos în poală, susținîndu-i capul de bărbie. E foarte probabil că va regurgita și ceva lapte, astfel că e bine să aveți la îndemînă un scutec curat.



Țineți-l cu fața în jos

La orice vîrstă, ținînd bebelușul cu fața în jos, în poală sau în brațe, îl puteți ajuta să eructeze.

Frecați-l sau bateți-l pe spate *ușor, dar ritmic*



Bebelușul mai mare

La trei luni, cînd poate sta în funduleț pentru scurte perioade de timp, legănatul ușor în poală, în timp ce îl frecați pe spate, îl va ajuta să eructeze aerul înghițit.



Momentele alăptării erau relaxante, calme și ne umpleau de mulțumire pe amîndoi.

ALĂPTATUL LA SÎN

Alăptatul la sîn poate fi răsplata supremă pentru îngrijirea bebelușului și îi veți oferi cea mai bună hrană pe care natura i-o poate da – așa că nu vă descurajați dacă în primele zile veți avea cîteva probleme. Dumneavoastră și bebelușul trebuie să învățați împreună această nouă activitate, deci, dacă la început pare să nu știe cum să sugă sau dacă nu suge foarte mult, aveți răbdare cu el. Imediat după naștere nu are nevoie de foarte multă hrană, în timp ce mameloanele dumneavoastră au nevoie de timp ca să se întărească și să se obișnuiască a fi supte. Mulți prieteni, rude, precum și personalul medical vor avea amabilitatea de a vă da sfaturi și va dura un timp pînă veți avea încrederea să selectați unele dintre sugestiile utile. Dacă puteți, luați legătura cu cineva care a alăptat cu succes și ascultați-i sfaturile. O dată ce ați trecut de prima săptămînă, puteți aștepta cu nerăbdare lunile de alăptare pline de satisfacție și succes.

AȘEZAȚI-VĂ CONFORTABIL: s-ar putea ca suptul să dureze pînă la o oră. Inspirați adînc și relaxați-vă umerii: cu cît vă simte bebelușul mai relaxată, cu atît mai ușor va accepta să înceapă să sugă. Dați-i posibilitatea să vă atingă cît mai bine pielea. Dacă sînteți într-un loc izolat, rămîneți cu pieptul gol: fără haine care să vă încurce, vi se va părea mai ușor să îl fixați – adică așezat corespunzător pe sîn și sugînd eficient.

AȘEZAȚI-VĂ CONFORTABIL



Areola *este zona circulară, mai închisă la culoare, din jurul mamelonului, pe care bebelușul o „mulge" atunci cînd suge*

O pernă *preia greutatea bebelușului dumneavoastră*

Primele mese ale bebelușului
Așezați-vă confortabil, cu spatele drept, sprijinit. Un scaun jos, fără brațe, este ideal, sau, la fel de bine, vă puteți așeza pe pat, sprijinindu-vă spatele cu multe perne. Dacă asta vă dă mai multă încredere, puneți-vă o pernă în poală pentru a-l înălța pe bebeluș la nivelul potrivit sau ridicați un genunchi pentru a-i susține corpul. Nu vă îndoiți spatele atunci cînd vă aplecați în față, pentru a-l hrăni.



Asigurați-vă *că bebelușul are o mînă liberă pentru a vă putea atinge și strînge sînul*

Mesele bebelușului mai mare
O dată ce sînteți amîndoi adepții alăptatului la sîn, veți descoperi că o puteți face în aproape orice poziție relaxată. Stînd cu picioarele încrucișate pe pat sau pe podea este o poziție excelentă, în special dacă vă puteți sprijini spatele de perne sau de mobilă.

GĂSIREA MAMELONULUI



1 Bebelușul are un reflex instinctiv care îl face să vă caute mamelonul pentru a găsi mîncare – acesta este reflexul de sugere. Pînă către a zecea zi de viață îi puteți trezi acest reflex prin lovirea obrazului situat cel mai aproape de dumneavoastră: se va întoarce spre sînul dumneavoastră și va începe să caute mamelonul.



2 Dacă bebelușul nu-și întoarce capul instinctiv, apăsați ușor lateral de areolă pînă ce se formează cîteva picături pe suprafața mamelonului. Apoi atingeți buzele bebelușului cu mamelonul pentru a-l încuraja să-și deschidă gura.

PRIMELE MESE LA SÎN

FIXAREA







3 Aduceți-i capul în apropierea sînului, astfel încît bărbia să i se sprijine de el, iar limba să i se afle sub mamelon; introduceți-i mamelonul în gură.

1 Odată realizată fixarea, bebelușul nu doar suge, ci pur și simplu „mulge" sînul cu maxilarele, prin apăsarea pe rezervoarele de lapte de la baza areolei. Dacă bebelușul doar vă suge mamelonul, acesta va începe să vă doară și nu va mai ieși nici un pic de lapte. Dacă simțiți o durere momentană, înțepătoare, respirați adînc pentru a vă relaxa din nou.

2 Fixarea este bine realizată cînd bebelușul are fălcile larg deschise și gura umplută de sînul dumneavoastră. Puteți ști că se hrănește pe deplin cînd îi vedeți tîmplele și urechile mișcîndu-se, dovadă că mușchii fălcilor lucrează din greu.

REFLEXUL DE SCURGERE



Suptul stimulează sînii să elibereze laptele pe care l-au depozitat. Puteți simți șuvoiul cald de lapte ca pe o senzație de gîdilare, imediat ce bebelușul s-a fixat pentru supt. Nu orice femeie o simte, așa că nu fiți surprinsă dacă nu o simțiți. Dacă reflexul face ca laptele să curgă și din celălalt sîn, țineți un tampon deasupra mamelonului acestuia, pentru a absorbi picăturile, sau utilizați un înveliș de plastic pentru mamelon (vezi p.96).



Vorbiți-i bebelușului *cînd îl hrăniți: comunicarea este la fel de importantă ca laptele însuși*

Țineți-l pe bebeluș *cu capul mai sus decît restul corpului*



Utilizați degetul mic, curat, *pentru a întrerupe suptul copilului*

ÎNDEPĂRTAREA SÎNULUI DE BEBELUȘ

1 Lăsați-l pe bebeluș să sugă cît timp vrea la primul sîn, astfel încît să-l dreneze – sînul va părea mai mic și îl veți simți mai ușor, atunci cînd laptele s-a scurs din el. Deseori, bebelușul va face pauze în timpul hrănirii și doar va molfăi sînul. După cîteva minute în care nu a mai supt lapte, îndepărtați-l de sîn pentru a-l ajuta apoi să eructeze. Dar nu-i trageți pur și simplu mamelonul din gură, ca să nu-l răniți. Strecurați-i un deget între gingii, pentru a-i întrerupe suptul.



2 Introduceți o bucată de tifon în sutien, la sînul din care a supt. La următoarea masă începeți cu celălalt sîn, astfel încît sînii dumneavoastră să fie stimulați egal. Apoi ridicați-l pe bebeluș pentru a-l ajuta să eructeze.

OFERIREA CELUILALT SÎN

1 După o eructație sau două, poate după un scurt somn, oferiți-i celălalt sîn. Poate fi destul de înfometat, astfel încît să-l golească și pe acesta sau poate suge pur și simplu din plăcere – ceva de care are la fel de multă nevoie ca și de lapte.





2 Cînd a supt destul, bebelușul va adormi repede în brațe și va lăsa să-i alunece mamelonul din gură. Nu fiți îngrijorată dacă vi se pare că nu a supt destul; puteți avea încredere că știe cît de mult vrea și de cît are nevoie în orice moment.

CUM PRODUC SÎNII LAPTE

În primele zile după naștere, sînii produc colostru, lichid bogat în proteine, care aduce bebelușului anticorpi valoroși în lupta împotriva infecțiilor. O dată ce, în jurul celei de a patra zile, începeți să produceți lapte, bebelușul dumneavoastră vă va stimula în mod natural pentru a asigura aportul necesar. Cheia unui bun aport de lapte este a-l hrăni pe bebeluș ori de cîte ori dorește – iar în primele zile asta înseamnă mese la intervale de două-trei ore. Producția de lapte a sînilor funcționează după sistemul cererii și ofertei: cu cît mai dese sînt mesele și cu cît suge mai mult, cu atît sînii vor produce mai mult lapte.

Biberoanele suplimentare de lapte artificial vor submina acest sistem: dacă foamea bebelușului este calmată cu aceste biberoane suplimentare, nu va mai suge la fel de mult la sîn, iar sînii nu vor mai fi stimulați suficient. Laptele matern nu are aceeași compoziție în orice moment al suptului: la începutul suptului, laptele este mai diluat și e mai bun pentru calmarea setei. Apoi, laptele care urmează este mai bogat în calorii și mai hrănitor. Din această cauză este important să-l lăsați pe bebeluș să sugă cel puțin 10-15 minute la fiecare sîn, la fiecare masă: altfel, curînd îi va fi din nou foame.

Ce trebuie să faceți

Pentru a produce destul lapte este necesar să aveți o dietă bună, echilibrată, cu multe proteine; beți ori de cîte ori vă e sete și odihniți-vă oricît de mult puteți. Foamea naturală a bebelușului va face restul. Aveți nevoie de multă energie pentru ca sînii să producă laptele necesar, astfel că perioada de alăptare nu e o perioadă potrivită pentru a vă apuca de cure de slăbire – vă veți simți doar epuizată în permanență. „Ascultați-vă" foamea și asigurați-vă că aportul suplimentar de calorii, necesar în această perioadă, provine din alimente proaspete, bogate în vitamine, mai curînd decît din hidrocarbonate „goale" (dulciuri).

ATUNCI CÎND APARE LAPTELE



Areola *este tumefiată, astfel încît bebelușului îi este greu să o apuce, iar mamelonul este aplatizat*

Sîn normal **Sîn angorjat**

1 Cam în a patra zi de alăptare la sîn, sînii încep să producă laptele matur, în locul colostrului cu care l-ați hrănit pe bebeluș pînă acum. Vă puteți trezi brusc cu sînii măriți, întăriți și ușor dureroși. Aceasta este angorjarea, care poate dura 48 de ore. Bebelușului i se va părea greu să se fixeze pentru a suge, deoarece mameloanele nu bombează, ci par aplatizate prin umflarea areolei. Următoarele sfaturi vă vor ajuta să-l hrăniți, îndepărtînd angorjarea și ușurînd disconfortul.



2 Înainte de a încerca să vă hrăniți bebelușul, înmuiați-vă sînii prin aplicarea de materiale calde timp de cîteva minute, sau stați sub duș, proiectînd jetul de apă caldă pe ei.





Apăsați cu vîrful degetelor în jos, spre areolă

3 Masați ușor sînii cu mîinile și încercați să stoarceți puțin lapte pentru a micșora tumefierea și pentru a-l ajuta pe bebeluș să apuce mamelonul (vezi p. 94). Nu fiți îngrijorată dacă la început nu veți reuși să vă stoarceți sînii; în curînd veți putea.



4 Cînd așezați bebelușul la sîn, puneți-vă mîna liberă pe cutia toracică, sub sîn, și apăsați ușor în sus: acest gest ajută mamelonul să devină proeminent, astfel încît bebelușul să poată apuca areola. Suptul va îndepărta rapid angorjarea și disconfortul.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Ion plînge mult; oare fiindcă nu primește destul lapte de la mine, pentru a-i potoli foamea?
Cînd alăptați copilul la sîn nu puteți vedea de fapt cît suge bebelușul, astfel încît e firesc ca uneori să vă îngrijorați că nu primește destul. Dar, atîta timp cît îi oferiți să mănînce ori de cîte ori plînge, și el crește normal în greutate, cu izbucniri ocazionale, nu trebuie să vă îngrijorați. Reamintiți-vă că bebelușul va scădea probabil în greutate în timpul primelor zile de viață și nu va reveni la greutatea de la naștere pînă la vîrsta de două sau trei săptămîni.

Alăptatul la sîn îmi va modifica aspectul pentru tot restul vieții?
Sînii dumneavoastră pot fi ușor mai mici după ce ați înțărcat bebelușul, deoarece o parte a țesutului grăsos a fost înlocuită de glande mamare. Altfel, vă veți recăpăta probabil aspectul dinaintea sarcinii mai repede dacă vă hrăniți copilul la sîn, deoarece hormonii eliberați favorizează revenirea rapidă la dimensiuni normale a uterului, iar rezervoarele de grăsimi ale corpului, ce au crescut în timpul sarcinii, sînt utilizate în producerea laptelui. Silueta dumneavoastră va reveni în curînd la dimensiunile anterioare.

Trebuie să fiu atentă la medicamentele pe care le iau, ca în timpul sarcinii?
Ceea ce beți și mîncați poate trece la bebelușul dumneavoastră prin intermediul laptelui, astfel încît e foarte important să-i spuneți medicului sau farmacistului că alăptați atunci cînd urmează să vă prescrie medicamente. E important să evitați stimulentele de tipul alcoolului sau cafelei. În caz că bebelușul nu doarme bine, eliminați cafeaua și ceaiul din dietă cîteva săptămîni, pentru a vedea dacă situația se ameliorează – e posibil ca ele să-l țină treaz.

STOARCEREA SÎNULUI

CAPACITATEA de a vă stoarce propriul lapte vă dă o mare libertate de mişcare. Puteţi pune laptele în congelator (unde îl puteţi păstra chiar timp de o lună) şi altcineva i-l poate da atunci cînd sînteţi plecată: vezi p. 98-107 cu sfaturi pentru hrănirea cu biberonul. Stoarcerea sînului este uşoară şi nedureroasă. Sterilizaţi echipamentul necesar şi spălaţi-vă pe mîini. Pentru a uşura ieşirea laptelui faceţi o baie caldă sau puneţi prosoape calde pe sîni. Aşezaţi-vă confortabil, cu un vas în faţă.

■ AVEŢI NEVOIE DE ■
Echipament de sterilizare (vezi p. 99)
Castron
Biberon şi tetină
Pîlnie de plastic

PRIMUL SÎN



Utilizaţi *toată mîna pentru a masa sînul*

1 Susţineţi sînul cu o mînă şi începeţi să apăsaţi de deasupra sînului în jos.



2 Apăsaţi de jur împrejurul sînului, inclusiv porţiunea de dedesubt. Repetaţi operaţiunea de cel puţin zece ori; acest lucru ajută avansarea fluxului de lapte prin canale.



3 Apăsaţi în jos, spre areolă, cu unghiile, de cîteva ori. Evitaţi să apăsaţi pe ţesutul glandular.



4 Comprimaţi uşor în jos aria din jurul areolei apăsînd cu degetele.



5 Adunaţi-vă la un loc degetele, apăsînd înapoi în acelaşi timp; ar trebui ca laptele să ţîşnească prin mamelon. Faceţi această operaţiune timp de două minute.

ALTERNAREA SÎNILOR



1 Repetați masajul la celălalt sîn.



2 Stoarceți ceva lapte prin mamelon.



3 Reîntoarceți-vă la primul sîn și repetați întreaga procedură: acum producerea de lapte a fost stimulată, așa că veți reuși să stoarceți o cantitate mai mare. Alternați stoarcerea sînilor pînă ce nu se mai scurge nici un pic de lapte.

DEPOZITAREA LAPTELUI



Folosiți întotdeauna *echipament sterilizat*

1 Turnați laptele printr-o pîlnie într-o sticlă. În primele săptămîni veți obține 60 ml.



Nu lăsați *tetina în lapte; congelați laptele în sticlă fără tetină*

2 Închideți bine sticla și băgați-o în frigider, sau congelați-o. Dezghețați-o patru ore la temperatura camerei.

EXTRAGEREA LAPTELUI CU O POMPĂ

EXTRAGEREA LAPTELUI CU POMPA poate fi mai rapidă și mai puțin obositoare decît cu mîna, dar s-ar putea să vi se pară mai dificil să obțineți o bună cantitate de lapte și poate fi dureroasă. (Dacă este dureroasă, treceți la stoarcerea cu mîna.) Tipul de pompă în formă de „seringă" este mai bun decît cel în formă de pară. Alegeți una cu un cilindru extern care se poate transforma în biberon. Sau întrebați-o pe asistenta de ocrotire despre închirierea unei pompe electrice sau cumpărați una alimentată cu baterii. Puteți cumpăra și pungi pentru depozitarea laptelui.



Pompă de sîn



1 Sterilizați tot echipamentul, ca mai sus, și spălați-vă pe mîini. Asamblați pompa. Muiați-vă sînii în apă caldă și masați-i ca atunci cînd vi-i stoarceți cu mîna. Plasați pîlnia pompei pe areolă astfel încît să nu permită trecerea aerului: trebuie să apese pe canalele galactifere exact cum o fac maxilarele bebelușului.

2 Mențineți un bun contact și depărtați cilindrul extern de dumneavoastră: forța de sucțiune va trage laptele din sîn.



3 Strîngeți capacul bine și puneți laptele în frigider sau răciți-l și congelați-l.

PROBLEME CU ALĂPTATUL LA SÎN

SOLICITAȚI AJUTOR SPECIALIZAT dacă aveți probleme cu alăptatul: a vă lupta de una singură este descurajant, iar uneori ceva minor ca un canal galactofor blocat poate duce la mastită, dacă nu e destupat. *Nu vă opriți din alăptat dacă vă confruntați cu problemele menționate mai jos:* vă veți angorja sînii cu lapte și veți agrava orice problemă. Îngrijiți-vă cu atenție sînii. Purtați un sutien confortabil, pentru perioada de alăptare, atît ziua cît și noaptea, în primele săptămîni: nu purtați unul prea strîmt, care v-ar putea comprima canalele. Lăsați aerul să pătrundă pînă la mameloane și spălați-le cu apă, nu cu săpun, deoarece acesta usucă pielea. Ștergeți-le bine.

SÎNI CARE CURG

În primele săptămîni, între mese, sînii pot curge abundent.
Tratament. Tampoanele pentru mameloane puse înăuntrul sutienului vor absorbi din picături, dar schimbați-le des, deoarece umezeala permanentă pe piele poate să facă sînii dureroși. Dacă pierdeți mult lapte, încercați să utilizați o acoperitoare de sîn din plastic (vezi mai jos).
Prevenire. Sînii care curg sînt dovada unei producții bune de lapte și ajută la prevenirea angorjării sînilor. Curgerea va diminua pe măsură ce cererea va egaliza oferta de lapte.



Tampoane pentru mameloane
Un tampon pentru mamelon va absorbi picăturile și micile cantități de lapte scurs.

CANAL BLOCAT

Apariția unei umflături tari, roșii, sensibile în sîn înseamnă de obicei că unul dintre canalele galactofore s-a blocat.
Tratament. Îmbăiați sînul în apă caldă și masați-l ușor, apoi puneți-l pe bebeluș la sîn. S-ar putea să simțiți o durere intensă, pentru un moment, dar canalul se va desfunda. Dacă nu se desfundă, duceți-vă la doctor în aceeași zi.
Prevenire. Asigurați-vă că sutienul nu e prea strîmt și fiți atentă să nu apăsați prea tare pe țesutul mamar cînd alăptați sau cînd vă stoarceți sînul.

MASTITA

Un canal galactofor blocat se poate infecta, producînd simptome asemănătoare gripei. Solicitați ajutor medical de urgență: dacă rămîne netratată, mastita poate duce la un abces mamar, care poate necesita intervenție chirurgicală.
Tratament. Doctorul vă va prescrie antibiotice, pe care le veți lua pe toată durata prescrisă. Continuați să vă alăptați bebelușul de la ambii sîni, ca în condiții normale.
Prevenire. Nu lăsați să treacă mai mult de o zi pînă veți consulta medicul, la apariția unei umflături.

MAMELOANE DUREROASE SAU CRĂPATE

Mameloanele dureroase sînt de regulă rezultatul unei fixări necorespunzătoare a bebelușului pentru supt, care se datorește unei proaste poziționări. Pielea va fi roșie, iar alăptatul va deveni dureros. Un mamelon crăpat vă va da o durere ca un junghi, atunci cînd bebelușul suge.
Tratament. Încercați următoarele sugestii:
- uscați-vă mameloanele după alăptare: utilizați un uscător de păr, dar care să sufle aer rece;
- lăsați mameloanele la aer cîteva ore pe zi. Puneți peste mamelon, în interiorul sutienului, fie o sită de ceai cu coada tăiată, fie o acoperitoare de sîn din plastic pentru a lăsa aerul să circule în jurul mameloanelor;
- modificați poziția în care suge bebelușul, astfel încît presiunea să se exercite pe alte porțiuni ale areolei;
- timp de o zi, stoarceți sînul care vă supără cel mai tare;
- nu-l lăsați pe bebeluș să sugă mai mult de două minute după ce a golit sînul;
- dacă aveți dureri mari, încercați o acoperitoare în formă de „sombrero".

Prevenire. Asigurați-vă că bebelușul ia areola în gură. Între mese mențineți-vă mameloanele uscate.



Cremă pentru mameloane
Durerea poate fi calmată cu o cremă pe bază de calendula sau cu un spray antiseptic.



Acoperitoare de sîn
Vă menține mameloanele uscate și captează scurgerile de lapte. Turnați laptele într-un biberon steril și băgați-l în frigider sau în congelator (vezi p. 95). Spălați și sterilizați acoperitoarea înainte de a o reutiliza.



Acoperitoare de sîn în formă de „sombrero"
Puneți acest tip de acoperitoare peste mamelon, înainte de a așeza bebelușul la sîn: va suge laptele prin ea. Sterilizați-o înainte de utilizare și ștergeți-o cu puțin lapte pentru a-i îndepărta mirosul de cauciuc.

Țineți apărătoarea *în poziția potrivită cînd puneți bebelușul la sîn*

HRĂNIREA PE PARCURSUL PRIMULUI AN

PÎNĂ LA VÎRSTA de aproximativ patru luni îi veți da să mănînce aproape numai lapte. Dar cum veți schimba rutina alăptatului cînd introduceți și alimente solide? Cît timp veți mai continua să-l alăptați din cînd în cînd? În a doua jumătate a primului an bebelușul va avea nevoie de tot mai puțin lapte de la dumneavoastră și va prefera biberonul. Între vîrsta de nouă luni și cea de un an va părăsi singur alăptatul la sîn, fără insistențe din partea dumneavoastră: a ajuns la o vîrstă la care își procură din alte surse cele necesare hrănirii.

Cum evoluează rutina alimentației?
Rutina obișnuită pentru un copil hrănit doar la sîn arată astfel:

- trei luni: cinci mese în timpul zilei, plus mesele de noapte;
- patru/cinci luni: patru sau cinci mese pe zi plus unele alimente solide;
- șase luni: două alăptări la sîn pe zi: dimineața devreme și la culcare;
- nouă luni: alăptare la sîn doar la culcare.

Reîntoarcerea la serviciu
E perfect posibil să reîncepeți munca și să continuați alăptatul. Dacă bebelușul are sub șase sau șapte luni, va fi nevoie să vă stoarceți sînii la orele la care în mod normal ar fi supt, pentru a stimula în continuare producția de lapte.

- Înainte de a relua serviciul obișnuiți-l pe bebeluș cu biberonul. Rugați pe altcineva să-i dea biberonul, primele dăți – bebelușul va simți mirosul laptelui dumneavoastră.
- Aveți nevoie de echipament steril și de un loc izolat unde să vă puteți stoarce în timpul zilei, plus de acces la un frigider unde să depozitați laptele pînă vă veți duce acasă. Transportați laptele într-o cutie termoizolantă, cu pachete de gheață înăuntru (vezi p. 101).
- Lăsați sticle cu lapte stors pentru mesele din timpul zilei.
- Rugați persoana care are grijă de bebeluș să întîrzie masa de după-amiază, astfel încît să fie gata de masă exact cînd ajungeți acasă.
- Dacă este necesar, creșteți aportul de lapte dîndu-i bebelușului mese suplimentare în timpul serii și al nopții.

Cînd ar trebui să mă opresc?
Puteți continua să-l alăptați și în cel de al doilea an de viață, dacă amîndoi sînteți de acord. Sau puteți întrerupe gradat alăptatul la sîn în orice moment, în cursul primului an de viață. E posibil ca bebelușul să întrerupă din proprie inițiativă suptul la o vîrstă situată între nouă luni și un an. Faptul că începe să vă muște de sîn nu e un motiv pentru a întrerupe alăptatul: spuneți-i apăsat că vă doare și va înțelege curînd.

Nu întrerupeți brusc alăptatul. Este important să lăsați ca producția dumneavoastră de lapte să se reducă gradat, pe o perioadă de săptămîni, făcînd ca sistemul cererii și ofertei să acționeze în sens invers.

Renunțați la cîte o masă, așteptînd apoi cel puțin trei zile înainte de a renunța la alta (vezi p.106).

Nu stoarceți sînul pentru a scăpa de senzația de angorjare: laptele va fi reabsorbit treptat în cîteva zile.



Ultima alăptare
Cei mai mulți bebeluși adorm mai bine noaptea după un supt liniștitor, astfel încît masa de seară este ultima la care veți renunța.

Spre sfîrșitul primului an, reduceți treptat durata fiecărei mese. Apoi întrerupeți și alăptatul de seară, acordîndu-i bebelușului multă atenție și dragoste timp de cîteva zile pentru a compensa lipsa apărută. Dați-i la culcare un biberon.

Ce îi dau bebelușului în loc de laptele matern?
Dacă renunțați la hrănirea la sîn înaintea vîrstei de șase luni, veți avea nevoie de un lapte umanizat pe care să i-l dați din biberon. Dacă aveți fericirea de a-l alăpta la sîn pînă la vîrsta de șase luni, puteți să-l treceți direct pe biberon (vezi p.113); dați-i lapte umanizat pînă la vîrsta de nouă luni; apoi lapte de vacă. Poate dormi mai bine noaptea dacă la culcare îi dați un biberon.

HRĂNIREA CU BIBERONUL



Dacă preferați să vă hrăniți bebelușul cu biberonul – dar amintiți-vă că aproape orice femeie poate să-și alăpteze la sîn bebelușul dacă perseverează și dacă primește un ajutor calificat –, atunci veți avea două avantaje importante față de o femeie care își hrănește bebelușul la sîn. Înainte de toate, nu veți fi singura care să se preocupe de hrănire, astfel încît partenerul va putea prelua o parte din griji; și, în al doilea rînd, puteți vedea cît lapte bea copilul. Marele dezavantaj este că va trebui să aveți o grijă deosebită pentru a vă proteja bebelușul de bacterii care i-ar putea produce deranjamente digestive și diaree. Pentru început, va trebui să suprimați propriul dumneavoastră aport de lapte. Dacă ați decis să-l alimentați cu biberonul, deoarece considerați că nu i-ați putea oferi destul lapte, puteți fi surprinsă de cît de plini și dureroși vă vor fi sînii atunci cînd treceți la hrănirea cu biberonul. Să purtați un sutien fix, care să susțină sînii ziua și noaptea, și să urmați sfaturile cuiva cu experiență sau pe ale asistentei de ocrotire. Aceasta va supraveghea cu atenție greutatea bebelușului dumneavoastră hrănit cu biberonul. Dacă se îngrașă prea mult, poate fi din cauză că îl supraalimentați. Urmați întotdeauna instrucțiunile producătorului laptelui, deoarece o formulă prea concentrată este nocivă pentru bebeluș.

ECHIPAMENT PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL

PENTRU O COMPLETĂ hrănire cu biberonul a bebelușului aveți nevoie de cel puțin 8 biberoane mari (250 ml). Cumpărați mai multe tetine și păstrați-le gata pentru utilizare într-un recipient steril, în cazul în care una dintre tetine nu permite un flux adecvat de lapte (vezi p. 106). Unele biberoane au manșoane de plastic care se aruncă și care pot reduce cantitatea de aer pe care o înghite bebelușul o dată cu laptele: învelișul se strînge cînd suge laptele, astfel că tetina nu se aplatizează și poate asigura un flux constant.

BIBEROANE



Biberon de 125 ml



Biberon de 250 ml



Biberon cu manșon care se aruncă





Cum se îmbină părțile componente ale biberonului pentru utilizare



Cum să depozitați în frigider o masă gata preparată

TETINE









Tetina de formă naturală
Se apropie cel mai mult de forma pe care o creează suptul, astfel încît favorizează o dezvoltare normală a boltei palatine (cerul gurii) și a maxilarului. Tetina trebuie băgată în gura bebelușului cu găurile în sus, ca laptele să se răspîndească pe cerul gurii.

Tetina universală
Forma standard nu oferă un supt identic celui de la sîn. Există tetine cu diferite rate ale fluxului, dar verificați: ar trebui să fie două sau trei picături de lapte pe secundă. O gaură tăiată oblic oferă un flux mai bun decît una făcută cu acul.

Tetina anti-colici
Permite aerului să intre în biberon în timpul suptului, ceea ce împiedică turtirea tetinei, permite obținerea unui flux constant de lapte și îl ferește pe bebeluș să înghită aer. Tetinele siliconate rezistă un an; cele de latex se deteriorează după aproximativ o lună.

Tetine cu baza largă
Nu se potrivesc la toate tipurile de bibeon. Cînd bebelușul suge, buzele sale împing baza deformabilă, iar partea mamelonată intră și iese din gură, asemănător unui mamelon uman. Potriviți tetina și inelul de fixare împreună înaintea asamblării biberonului pentru umplere.

ALTE TIPURI DE ECHIPAMENT



Cană gradată (opțional)
Trebuie să se potrivească cu sterilizatorul.



Pîlnie de plastic (opțional)
Utilă pentru turnarea lichidelor în biberoane.



Lingură de plastic (opțional)
Pentru amestecarea laptelui praf în cană.



Cuțit de plastic
Pentru a netezi mensurile de lapte praf.





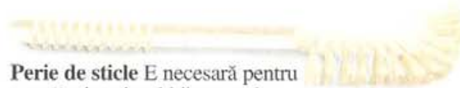
Lichid sau tablete pentru sterilizare
Adăugați-le în apă rece.



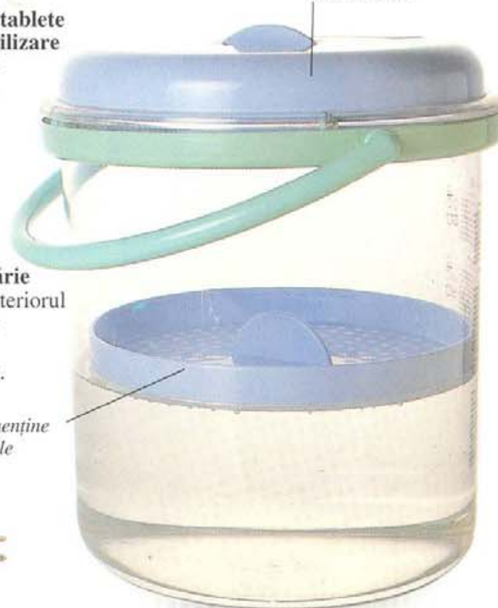
Sare de bucătărie
Frecați cu ea interiorul tetinelor pentru a curăța toate urmele de lapte.



Foarfece
Pentru deschiderea cutiilor de hrană; sterilizați-o întîi.



Perie de sticle E necesară pentru a curăța interiorul biberoanelor. Păstrați-o doar în acest scop și sterilizați-o ocazional.



Sterilizator
Trebuie să încorporeze un plutitor care să țină obiectele scufundate complet.

STERILIZAREA ȘI BUNA IGIENĂ

LAPTELE este un mediu de cultură ideal pentru bacterii care pot produce gastroenterită, o boală ce poate amenința viața bebelușului. Există cîteva reguli pe care trebuie să le urmați cu atenție (vezi pagina alăturată), dar cea mai importantă dintre ele este regula de aur că trebuie să spălați și să sterilizați orice vine în contact cu mîncarea bebelușului. Această regulă e valabilă atîta timp cît îl hrăniți cu biberonul. La sfîrșitul mesei, clătiți biberonul și tetina și așezați-le deoparte. E nevoie să spălați biberoanele și să le sterilizați cînd v-au mai rămas în frigider doar două biberoane cu lapte.

SPĂLAREA



1 Puneți toate biberoanele, tetinele, capacele, inelele, discurile, pîlniile, lingura și cuțitul clătite în apă fierbinte cu săpun. Spălați cu grijă.



2 Frecați interiorul biberoanelor cu peria de sticle pentru a îndepărta toate urmele de lapte. Frecați atent gîtul lor și ghiventul.



3 Frecați cu sare interiorul tetinelor și rotiți-le prin apăsarea și masarea vîrfului: această operațiune de răzuire va îndepărta toate urmele de lapte.



4 Clătiți biberoanele, tetinele și alte piese cu conștiinciozitate, sub jet de apă. Utilizați un ac pentru a curăța găurile tetinei.

STERILIZAREA



1 Umpleți vasul cu apă rece și adăugați lichid sau tablete de sterilizare. Cînd tabletele s-au dizolvat, introduceți echipamentul, umplînd biberoanele, astfel încît să nu plutească.



Țineți totul *sub apă cu ajutorul plutitorului*

Puneți tetinele *cu capul în jos, altfel, din cauza aerului ce rămîne în ele, nu se vor steriliza*

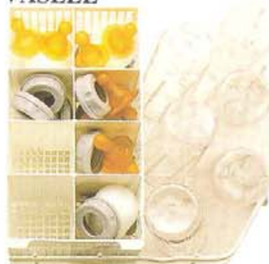
Convingeți-vă *că biberoanele nu au bule de aer rămase în interior*

2 Învîrtiți, agitați piesele pînă ce nu mai vedeți nici o bulă de aer: dacă a rămas aer, acea piesă nu va fi sterilă. Puneți plutitorul deasupra și apoi capacul.



3 Lăsați cel puțin minimum de timp recomandat, apoi scoateți piesele în ordinea utilizării și clătiți-le în apă clocotită. Uscați-le pe șervete de hîrtie.

UTILIZAREA UNEI MAŞINI DE SPĂLAT VASELE



O modalitate uşoară de a spăla (dar nu de a steriliza) echipamentul este o maşină de spălat vasele, cu apă fierbinte.

STERILIZATOR ELECTRIC CU ABUR



Este o metodă uşoară şi care economiseşte efortul – dar poate fi folosită doar pentru biberoane şi tetine. Trebuie să spălaţi bine totul, înainte.

STERILIZAREA PRIN FIERBERE



Spălaţi echipamentul, apoi fierbeţi-l timp de 25 de minute, cu toate piesele scufundate complet. Ţineţi-i la distanţă pe copiii mai mari.

PROTEJAREA BEBELUŞULUI DE UN DERANJAMENT STOMACAL

Dacă vă veţi lua precauţiile de mai jos, vă puteţi proteja bebeluşul de bacteriile care i-ar putea produce un deranjament stomacal sau o gastro-enterită.

■ Sterilizaţi întreg echipamentul utilizat la alimentaţie, chiar dacă este nou-nouţ.

■ Dacă nu aveţi frigider, pregătiţi fiecare masă doar atunci cînd aveţi nevoie de ea.

■ Dacă bebeluşul nu-şi termină biberonul la o masă, aruncaţi laptele: nu-l păstraţi pentru altă dată, deoarece saliva l-a contaminat.

■ Aruncaţi orice lapte încălzit, chiar dacă nu-l atinge: procesul de încălzire favorizează creşterea bacteriilor.

■ Nu ţineţi în frigider mai mult de 24 de ore laptele pregătit.

■ Lăsaţi biberoanele în soluţia de sterilizare pînă ce veţi avea nevoie de ele (e eficientă pentru 24 de ore) – deoarece aici nu pot fi contaminate de bacteriile din aer. Scoateţi tetinele afară după minimum de timp şi lăsaţi-le să se usuce pe şervete de hîrtie, apoi depozitaţi-le într-un vas steril.

■ Nu uscaţi echipamentul sterilizat pe tava de uscare; lăsaţi-l să se scurgă pe şerveţele şi nu ştergeţi decît cuţitul cu şervete de bucătărie.

■ Spălaţi-vă pe mîini înainte de a atinge echipamentul steril.



Cutie de picnic termoizolantă

Termos cu gura largă

Cînd sînteţi departe de casă

Dacă plecaţi de acasă pentru mai mult de două ore, faceţi un pachet cu alimente pregătite normal şi răciţi-l în frigider. Puneţi biberoanele reci ca gheaţa într-o cutie de picnic termoizolantă cu cîteva pachete cu gheaţă şi ţineţi-le timp de opt ore. Apoi luaţi un termos plin cu apă fierbinte şi încălziţi în el biberoanele atunci cînd e nevoie. Nu duceţi niciodată mîncare caldă într-un termos: se vor dezvolta bacteriile şi vor putea produce un deranjament stomacal. Recipientele de carton cu alimente gata preparate sînt şi mai convenabile cînd sînteţi departe de casă: laptele a fost pasteurizat astfel încît nu are nevoie decît să fie depozitat într-un loc rece pentru a sta în siguranţă. Luaţi cu dumneavoastră într-o sacoşă de plastic biberoane şi tetine sterile, în care să turnaţi alimentele atunci cînd bebeluşul cere de mîncare.

CĂUTAREA TETINELOR

Bebeluşul se poate hrăni bine doar cînd suge laptele în ritmul potrivit. Cînd ţineţi biberonul cu gura în jos ar trebui să cadă două sau trei picături pe secundă: cînd gaura e prea mică înseamnă că bebeluşul se va simţi frustrat în eforturile sale de a suge; cînd e prea mare, laptele va ţîşni. Tetinele se deteriorează şi găurile se înfundă. E bine să aveţi cîteva tetine sterile ţinute într-un vas, astfel încît să puteţi schimba imediat o tetină imperfectă cu una nouă. Aruncaţi tetinele dacă găurile sînt prea mari; cele prea mici pot fi lărgite cu un ac. Verificaţi apoi din nou fluxul.



Lărgirea unei găuri prea mici

Înfigeţi capătul unui ac într-un dop de plută. Încălziţi vîrful la flacără pînă se înfierbîntă, apoi lărgiţi cu el gaura.

PREPARAREA MÎNCĂRII

ÎN PRIMELE SĂPTĂMÎNI e nevoie să aveți în frigider cîteva alimente gata preparate, astfel încît, ori de cîte ori bebelușul va începe să plîngă, dorind să fie hrănit, să îi puteți răspunde repede și ușor dorințelor. Pînă la vîrsta de cel puțin nouă luni, dați-i un lapte umanizat, respectiv lapte de vacă modificat: asistenta de ocrotire vă va ajuta să alegeți tipul. Dacă schimbați tipul, indispuneți bebelușul, deci nu faceți schimbări fără un sfat de specialitate.

Cum să preparați un lapte praf

Forma cea mai comună și mai ieftină sub care găsiți lapte umanizat este cea de pulbere, în cutii de tablă, din care veți lua pentru amestec atît cît e necesar. Instrucțiunile de pe cutie vă indică numărul exact de măsuri de adăugat la fiecare măsură de apă. E foarte important să păstrați exact aceste proporții. Dacă adăugați prea mult lapte, formula va fi periculos de concentrată: bebelușul poate crește prea mult în greutate și s-ar putea să-i afecteze rinichii. Dacă adăugați prea puțin, bebelușul poate crește prea lent în greutate. Odată laptele pregătit corect, îl puteți lăsa pe bebeluș să mănînce cît vrea la fiecare masă.

Pentru prepararea meselor folosiți întotdeauna apă proaspătă, rece și fierbeți-o o singură dată. Unele tipuri de apă nu trebuie utilizate niciodată:

- apă care a fost fiartă în mod repetat sau a stat mai mult timp în vas;
- apă dintr-un rezervor cu un dispozitiv domestic de dedurizare a apei – surplusul de sodiu (sare) poate afecta rinichii bebelușului;
- apă dintr-un rezervor cu un filtru domestic atașat – aceste filtre pot reține bacterii nocive;
- apa minerală - sodiul și mineralele pot fi nocive;

Există două metode de preparare: amestecarea în biberon sau în vas.

Lapte pentru sugari, gata preparat

Unele tipuri de lapte pentru sugari se găsesc, gata preparate, în cutii de carton sigilate de 250 ml. Nu e nevoie să adăugați apă laptelui. Dacă tipul de lapte cu care îl hrăniți pe copilul dumneavoastră se găsește sub această formă, atunci aveți la îndemînă o opțiune foarte comodă – dar scumpă. Laptele din cutie a fost pasteurizat. Depozitați cutiile de carton nedesfăcute într-un loc rece și nu le utilizați după data expirării.

Odată deschis, laptele poate fi depozitat în frigider pentru cel mult 24 de ore, fie într-un biberon steril, închis, fie într-un recipient de carton. Dar, cu excepția situației în care puteți fi sigură că nu veți uita cînd ați pus cartonul în frigider, e preferabil să turnați tot laptele din el atunci cînd bebelușul cere de mîncare și să aruncați laptele pe care nu vrea să-l bea.

Cît de mult va dori să mănînce bebelușul meu?

Foamea bebelușilor variază de la zi la zi. În timpul primelor săptămîni de viață puneți 100 ml de lapte în fiecare din cele șase biberoane și vedeți ce cantitate e cea mai apropiată de foamea copilului. Pe măsură ce crește în greutate, va începe să plîngă după mai mult lapte la sfîrșitul mesei, astfel încît va trebui să creșteți treptat cantitatea pe care o puneți în fiecare biberon. La șase săptămîni porțiile vor fi de 200 ml. Cu aproximație, bebelușul are nevoie de 150 ml de lapte pe kilogram greutate corporală în 24 de ore.

Ar trebui să-i dau și altceva?

După șase luni de hrănire cu lapte praf, bebelușul poate avea nevoie de suplimente de fier sau de vitamină D, sau poate fi necesar să fie pus pe o nouă formulă: asistenta de ocrotire vă va sfătui. Nu adăugați niciodată nimic – nici chiar biscuiți – alimentelor gata pregătite. Deoarece formula are la bază lapte de vacă, poate produce foarte rar o alergie – poate o eczemă sau un deranjament digestiv. Reîntoarceți-vă la alăptatul la sîn dacă puteți, dar, dacă acest lucru nu este posibil, consultați doctorul. Laptele de soia pentru sugari poate fi prescris, dar trebuie utilizat doar sub supraveghere medicală. Solicitați un sfat medical urgent dacă bănuiți o reacție alergică la bebelușul dumneavoastră.

LAPTELE POTRIVIT PENTRU BEBELUȘUL DUMNEAVOASTRĂ

Tip de lapte		Naștere	6 luni	9 luni	12 luni	18 luni
Formula pentru sugari	Lapte de vacă „umanizat". De la 6 luni bebelușul s-ar putea să aibă nevoie de suplimente de fier și de vitamina D	→	→	→	→	
Formulă nouă	Opțional. Lapte de vacă „umanizat", pentru vîrste de peste șase luni. Conține fier și vitamina D, astfel încît nu e nevoie de suplimentări.		→	→	→	
Lapte de vacă integral	Introduceți-l de la nouă luni; poate fi nevoie de suplimente de fier și vitamina D. Laptele este o parte importantă a dietei copilului preșcolar.			→	→	→

CUM SĂ PREGĂTIM LAPTELE PRAF ÎN BIBERON

■ VEȚI AVEA NEVOIE DE ■
Cutie de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Cuțit
Șervete de hîrtie



Verificați dacă ați umplut *sticla pînă la gradația înscrisă de jur împrejurul biberonului*

Nu îndesați laptele praf *în mensură – hrana bebelușului va fi prea concentrată*

1 Fierbeți vasul pentru a limpezi echipamentul sterilizat: e mai ușor dacă scurgeți soluția sterilizantă din sterilizator, apoi turnați apa fiartă peste echipamentul sterilizat. Spălați-vă pe mîini; scoateți totul și puneți la uscat pe șervete; ștergeți doar cuțitul.

2 Goliți vasul, umpleți-l cu apă rece, proaspătă, de la robinet, și fierbeți din nou (vezi pagina alăturată). Verificați la nivelul ochilor: apa trebuie să fie exact la nivelul corespunzător cantității de lapte praf, astfel încît la amestecare să realizați concentrația exactă.

3 Deschideți cutia cu lapte praf și utilizați mensura din interiorul ei pentru a măsura laptele praf. Nivelați conținutul fiecărei mensuri cu partea netăietoare a cuțitului sterilizat. Nu îndesați conținutul mensurei.

Potriviți cantitatea *adaptînd-o la foamea bebelușului*

4 Goliți fiecare mensură cu lapte praf în biberonul cu apă. Adăugați doar numărul recomandat de mensuri pentru acea cantitate de apă, nu mai mult. Laptele praf se va dizolva repede în apa fierbinte.

5 Puneți discul și inelul – nu încă și tetina – și înșurubați-le strîns pentru a le închide ermetic. Agitați bine biberonul pentru a se dizolva bine laptele praf.

DEPOZITAREA LAPTELUI

Nu lăsați tetina *să atingă laptele*

1 Scoateți discul și inelul. Puneți tetina cu capul în jos, fără a o lăsa să se scufunde în lapte: dacă e nevoie, goliți o parte. Înlocuiți discul și inelul.

2 Umpleți toate biberoanele și puneți-le capacele. Depozitați-le în frigider (dar nu pe ușa lui), însă nu mai mult de 24 de ore; puneți-le pe o tavă, în caz că ar putea cădea.

PREGĂTIREA LAPTELUI PRAF UTILIZÎND UN VAS GRADAT

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Cutie de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Cuțit
Șervete de hîrtie
Vas gradat
Lingură
Pîlnie de plastic

Utilizați cuțitul uscat *pentru a nivela mensurile*

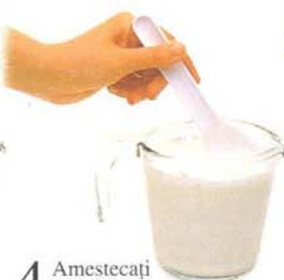
Fiți foarte atentă *să nivelați cu atenție, încît nici să nu îndesați laptele praf în mensură, nici să nu o lăsați parțial goală*

1 Clătiți și scurgeți echipamentul, uscînd cuțitul doar pe șervet de hîrtie.

2 Fierbeți în ceainic apă proaspătă, rece, de la robinet. Umpleți vasul gradat exact pînă la o măsură completă. Utilizați mensura din interiorul cutiei de lapte praf pentru a scoate lapte praf. Nivelați fiecare mensură cu marginea neascuțită a cuțitului.



3 Adăugați mensurile de lapte praf în vasul gradat numărînd cu atenție, astfel încît să adăugați doar cantitatea recomandată pentru cantitatea respectivă de apă.



4 Amestecați bine mixtura cu lingura sterilizată pînă ce se dizolvă tot laptele praf – apa fierbinte va favoriza dizolvarea acestuia.



5 Turnați în biberoane prin pîlnia sterilă. Puneți tetina în biberon cu capul în jos – scurgeți laptele din ea dacă tetina atinge laptele –, acoperiți cu discul și înșurubați inelul. Faceți mai multe recipiente pînă ce umpleți biberoanele, apoi depozitați-le conform recomandărilor de mai sus.

Adăugați exact atîta lapte *cît pare să vrea bebelușul dumneavoastră (vezi p. 102)*

UTILIZAREA UNEI FORMULE GATA AMESTECATE

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
O cutie de carton cu lapte pentru sugari
Biberon și tetină
Perie de curățat
Foarfece



Curățați bine *în jurul liniei de tăiere*

1 Clătiți un biberon din sterilizator în apă fiartă. Puneți-l să se scurgă pe un șervet de hîrtie.
Cu o perie curată, curățați partea de sus a cutiei de carton, sub jet de apă.



2 Tăiați colțul de sus. Nu atingeți marginile cutiei – ați putea contamina laptele.



3 Goliți întreaga cutie de carton în biberon (dar uitați-vă la p. 102 pentru depozitarea acestui tip de lapte).

UTILIZAREA DE MANȘOANE CARE SE ARUNCĂ

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Cutie de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Manșoane care se aruncă
Cuțit
Șervet de bucătărie din hîrtie
Mensură
Lingură
Pîlnie de plastic

1 Umpleți o mensură cu lapte praf sau, dacă preferați, curățați și tăiați o cutie de carton cu lapte gata pregătit (vezi pagina alăturată). Spălați-vă pe mîini. Luați tetinele și inelele din sterilizator și clătiți-le în apă fiartă. Fixați tetina în inel fără a atinge capătul mamelonat al tetinei. Scoateți un manșon presterilizat din învelitoare.



Atingeți doar exteriorul *manșonului*

2 Îndoiți în două manșonul și plasați-l în „biberon" – nu este un biberon adevărat, ci un înveliș de plastic ce susține manșonul, tetina și inelul.



3 Asigurați-vă că manșonul se înfășoară bine în jurul marginii – altfel laptele se va vărsa.



4 Mențineți ferm manșonul la locul lui, astfel încît greutatea laptelui să nu îl tragă în jos și turnați laptele prin pîlnie. Turnați atît lapte cît pare să vrea bebelușul.



Atingeți doar inelul de plastic, *o dată ce ați fixat tetina*

5 Înșurubați inelul cu tetina bine fixată – va menține în siguranță manșonul. Smulgeți capetele perforate și aruncați-le pentru a nu fi la îndemîna copiilor mai mari.

Puneți capacul peste tetină și depozitați biberoanele în frigider.

UTILIZAREA DE BIBEROANE CARE SE ARUNCĂ



1 Umpleți bine o mensură cu lapte praf sau deschideți o cutie cu lapte gata preparat, așa cum se vede în pagina alăturată. Spălați-vă pe mîini. Despachetați părțile componente ale biberonului, dar nu și tetina. „Biberonul" de plastic este reutilizabil și nu e nevoie decît să-l spălați



2 Strîngeți bine punga și puneți-o înăuntrul învelitoarei de plastic, închizînd sistemul de contenție.

3 Turnați înăuntru formula. Despachetați tetina și fixați-o în poziție, fără a atinge cu degetele partea ei mamelonată. Puneți-i capacul.



Desigilați tetina



Apăsați puternic *cu degetele mari de jur împrejurul bazei tetinei*

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Biberon și tetină care se aruncă
Cutie de tablă cu lapte praf
Cuțit
Șervet de bucătărie din hîrtie
Mensură
Lingură
Pîlnie de plastic

HRĂNIREA CU BIBERONUL

HRĂNIREA BEBELUȘULUI este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru el – dar nu faceți greșeala de a considera că laptele din biberon este tot ce vrea sau că „oricine" îl poate hrăni. Iubirea dumneavoastră, îmbrățișarea și atenția pe care le acordați sînt la fel de importante pentru bebeluș ca laptele însuși. Țineți-l întotdeauna strîns și îmbrățișați-l, zîmbiți-i și vorbiți-i așa cum ați face dacă l-ați hrăni la sîn. Nu-l lăsați singur pe bebeluș cu biberonul – s-ar putea îneca. Chiar de la început, dați-i bebelușului posibilitatea să-și controleze alimentația. Lăsați-l pe el să stabilească ritmul, să facă pauze uitîndu-se în jur, să atingă biberonul sau să vă strîngă sînul dacă dorește – o masă poate dura și jumătate de oră, dacă are chef de joacă. Dar, mai presus de orice, lăsați-l pe el să hotărască dacă a supt destul. Îmbrăcați-vă adecvat, puneți-i o bavetică; e bine să aveți la îndemînă un scutec cînd îl faceți să eructeze.



Împărțirea îndatoririlor
Și partenerul dumneavoastră poate hrăni bebelușul, care, crescînd, va dori să-și controleze alimentația.

DE LA HRĂNIREA LA SÎN LA CEA CU BIBERONUL

Dacă, din indiferent ce motiv, trebuie să treceți de la hrănirea la sîn la cea cu biberonul, reamintiți-vă că tranziția are nevoie de o abordare gradată și de sprijin de specialitate. Înlocuirea unei mese la sîn la fiecare a treia zi este cea mai bună metodă – sau puteți merge chiar într-un ritm mai lent. Începeți prin înlocuirea mesei de prînz la sîn, cu biberonul. Dacă bebelușul nu o va accepta, încercați din nou cu aceeași masă în ziua următoare – încercați cu un alt tip de tetină sau ungeți tetina cu cîteva picături de lapte pentru a-l încuraja. După trei zile cu o masă cu biberonul, înlocuiți o a doua masă din timpul zilei cu o masă cu biberonul și așteptați alte trei zile înainte de a înlocui o a treia masă. Continuați așa pînă ce îi oferiți biberonul și pentru masa de noapte.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Bebelușul meu nu poate termina laptele dintr-un biberon; oare mănîncă destul?

Hrănirea insuficientă poate fi un semn de boală sau poate proveni dintr-o deficiență severă ce are nevoie de consult medical. Verificați cantitatea de lapte necesară comparativ cu greutatea bebelușului (vezi p. 102) și vedeți dacă se potrivesc. Cel mai important este să vă cîntăriți copilul la o clinică unde greutatea va figura într-un grafic de creștere. Hrănirea insuficientă și creșterea necorespunzătoare în greutate sînt un motiv de îngrijorare.

PREGĂTIREA BIBERONULUI



1 Luați un biberon din frigider și îndreptați tetina cu vîrful în sus. Încălziți-l în apă caldă. Nu utilizați un cuptor cu microunde, deoarece laptele se poate încălzi foarte puternic, deși biberonul rămîne rece pe dinafară.



2 Verificați fluxul de lapte: ar trebui să fie de două sau trei picături pe secundă. Dacă o gaură este prea mică, suptul se va îngreuna, dacă este prea largă, laptele va țîșni. Dacă tetina nu este adecvată, schimbați-o cu una sterilă și testați din nou fluxul de lapte.



3 Testați temperatura prin picurarea cîtorva picături pe partea internă a articulației pumnului – ar trebui să-l simțiți călduț. Laptele rece este sigur, dar bebelușul îl va prefera cald.



4 Deșurubați inelul astfel încît doar să stea pe biberon, pentru a lăsa aerul să intre. Această manevră va opri turtirea tetinei și întreruperea fluxului de lapte.

OFERIȚI-I BEBELUȘULUI BIBERONUL



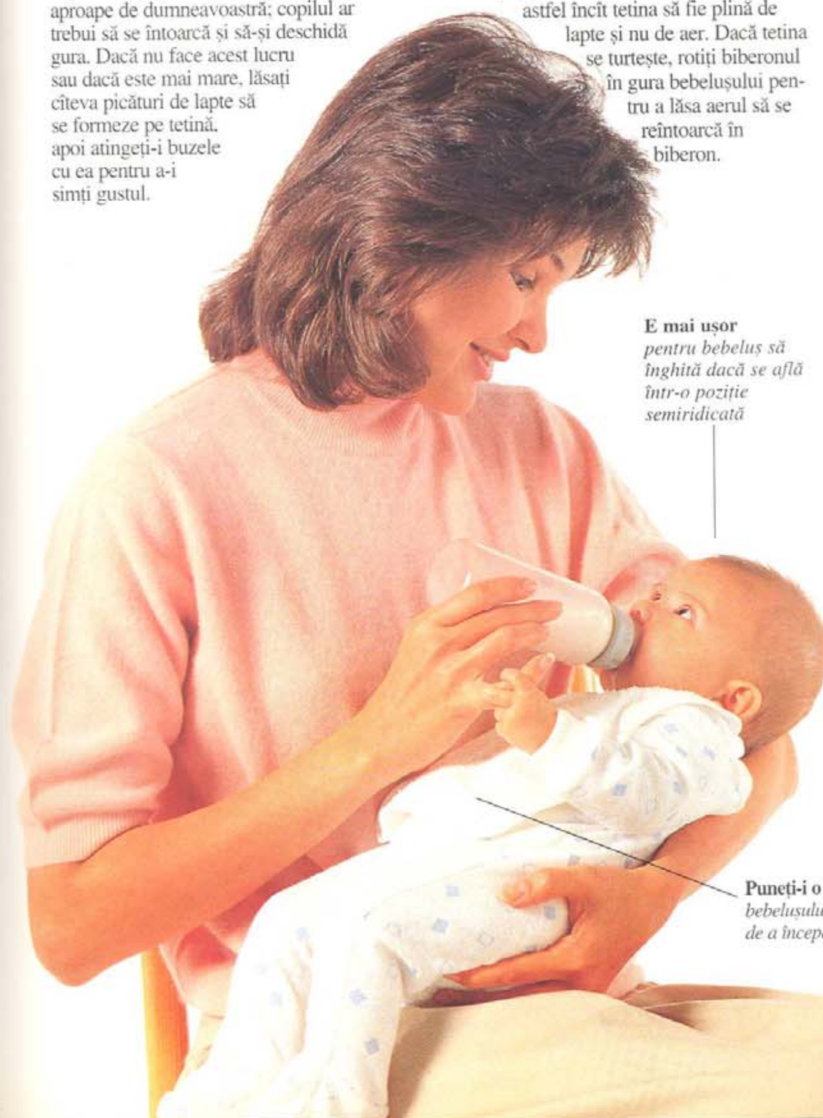
1 Pentru primele aproximativ zece zile ale vieții, stimulați-i bebelușului reflexul de sugere: atingeți obrăjorul situat cel mai aproape de dumneavoastră; copilul ar trebui să se întoarcă și să-și deschidă gura. Dacă nu face acest lucru sau dacă este mai mare, lăsați cîteva picături de lapte să se formeze pe tetină, apoi atingeți-i buzele cu ea pentru a-i simți gustul.



2 Pe măsură ce bebelușul suge, țineți biberonul strîns, astfel încît să se poată împinge în el cînd suge, și înclinați-l, astfel încît tetina să fie plină de lapte și nu de aer. Dacă tetina se turtește, rotiți biberonul în gura bebelușului pentru a lăsa aerul să se reîntoarcă în biberon.



3 Cînd bebelușul a terminat tot laptele, împingeți biberonul de o parte. Dacă vrea să sugă, oferiți-i degetul dumneavoastră mic; în curînd vă va da de știre dacă mai vrea lapte.



E mai ușor *pentru bebeluș să înghită dacă se află într-o poziție semiridicată*

Puneți-i o bavetică *bebelușului înainte de a începe să sugă*

DACĂ NU VA DA DRUMUL BIBERONULUI



Dacă bebelușul nu va da drumul biberonului chiar după o lungă perioadă de supt, strecurați-vă degetul mic între gingiile lui, pe lîngă tetină.

SOMNUL ÎN TIMPUL UNEI MESE



Dacă ațipește în timpul mesei, s-ar putea să aibă gaze care îl fac să se simtă plin. Ridicați-l și ajutați-l să eructeze timp de două minute, apoi dați-i iarăși lapte.

INTRODUCEREA ALIMENTELOR SOLIDE



În jurul vîrstei de trei pînă la șase luni, bebelușul va fi pregătit să guste din hrana adultului. Veți începe să remarcați că și după o masă completă pare încă flămînd; s-ar putea chiar să ceară o masă suplimentară în timpul zilei. De la primele încercări de a gusta alimentele solide, va fi un proces treptat de a-l lăsa să mănînce tot mai multe alimente solide la fiecare masă, pînă cînd, după aniversarea primului an de viață, nu va mai avea nevoie să sugă, la sîn sau din biberon. Introduceți-i cît de multe alimente noi, astfel încît să se obișnuiască cu o dietă variată și să nu fie suspicios față de gusturile și consistența alimentelor noi – ceea ce vă poate ajuta să evitați o perioadă „cu toane" atunci cînd crește. Lăsați ca propria-i foame să dicteze cît de mult mănîncă și evitați confruntările: lăsați-l să se bucure de mîncare. Orele de masă sînt o parte importantă a vieții de familie, nu doar momentul mesei, iar dacă îl veți include pe bebeluș în această parte a vieții de familie, îl veți ajuta să învețe rigorile esențiale ale vieții sociale, încurajîndu-l să participe la ea.

ECHIPAMENTUL PENTRU PRIMELE ALIMENTE SOLIDE

O LINGURĂ CURATĂ DE PLASTIC, un vas și o bavetică e tot ce trebuie pentru alimentarea cu primele gustări. În curînd veți avea nevoie de căni pentru lichide și, de cînd începe să stea în funduleț, veți avea nevoie de un scaun înalt, special pentru mese. Nu e nevoie să sterilizați echipamentul pentru alimentele solide; spălați-l doar cu atenție în apă fierbinte, clătiți-l și uscați-l pe un șervet de bucătărie din hîrtie. (Biberoanele trebuie sterilizate atîta timp cît veți pune lapte în ele.)

USTENSILE



Vas de plastic



Lingură pentru degustat



Lingură și furculiță





Sitele tăietoare *realizează diferite dimensiuni*

Mixer manual sau electric sau utilizați un blender electric



Un cioc *pentru scurgere previne împrăștierea lichidului cînd cana se înclină*

Căni de plastic

BAVETE



Bavetă flaușată cu spatele din plastic
Acesta este cel mai bun model pentru primele luni. Spatele din plastic și panglicile laterale, de legare, vă asigură că hainele bebelușului sînt bine protejate.



O bavetă ce acoperă *brațele și toracele bebelușului este ideală atunci cînd acesta mai crește*

Bavetă cu mîneci



Bavetă de plastic cu îndoitură pentru firimituri



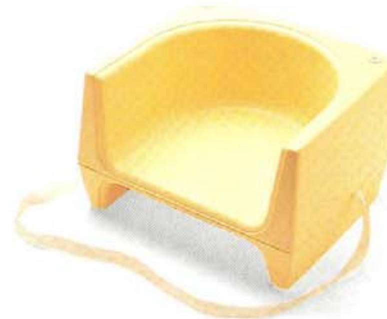
Bavetă ce se aruncă
E bună pentru călătorii.



Scaun înalt, special pentru mese
Bebelușul dumneavoastră are nevoie de un asemenea scaun de la vîrsta de aproximativ șase luni sau atunci cînd poate să stea bine în fund; înaintea acestui moment, hrăniți-l așezîndu-l în poală, în leagănul cu cadru sau în scăunelul de automobil. Prindeți-l cu hamul de siguranță. Puneți scaunul pe o folie de plastic și implicați-l pe bebeluș în mesele familiei prin punerea scaunului la masă.



Scaun ce poate fi fixat
Un scaun ce se poate fixa prin înșurubare pe o masă este o idee excelentă atunci cînd nu sînteți acasă – dar utilizați cu atenție indicațiile producătorului, deoarece există cîteva tipuri de mese pe care acest tip de scaun nu trebuie folosit. Utilizați un ham de siguranță și protejați podeaua de sub scaun.



Scaun înălțător
De la vîrsta de aproximativ 18 luni pînă la doi ani, îl puteți ajuta pe copil să ajungă la nivelul mesei cu un scaun înălțător fixat bine de un scaun obișnuit. Ajustați înălțimea prin rotirea scaunului. E mai greu de căzut de pe un scaun înălțător decît de pe o pernă.

CUM SĂ DEPOZITAȚI HRANA BEBELUȘULUI

E bine să aveți întotdeauna la îndemînă alimente făcute acasă, nutritive. Faceți piureuri și congelați-le. Faceți piureuri din fructe și din legume, separat, și răciți-le repede prin punerea vasului în apă rece. Turnați piureul în tăvițe pentru cuburi de gheață, acoperiți-le cu folie de plastic și congelați-le. Cînd sînt congelate, goliți cuburile în săculețe speciale pentru congelator; cîte un săculeț pentru fiecare tip de piure. Etichetați cu data și conținutul și nu le țineți mai mult de o lună. Cu jumătate de oră înainte de masă, puneți la decongelat cîteva cuburi într-un vas – pentru început unul sau două vor fi suficiente. Țineți vasul în apă caldă pentru a încălzi piureul, apoi vărsați piureul în vasul bebelușului.
Puteți ține în frigider un aliment preparat timp de 24 de ore; acoperiți-l întotdeauna. După o masă, aruncați orice aliment în care ați băgat lingura copilului, inclusiv alimente cumpărate, dacă i-ați dat să mănînce direct din recipientul în care le-ați cumpărat.

ALTE ECHIPAMENTE

- un curățător de cartofi;
- o cratiță mică cu capac;
- un cuțit ascuțit;
- o oală cu aburi pentru gătitul legumelor (aburii distrug mai puține elemente nutritive decît fierberea);
- un blender electric sau un robot de bucătărie;
- o sită de plastic și o lingură cu care să pasați alimentele
- o răzătoare;
- tăvițe pentru congelarea piureurilor de fructe și legume.

ALIMENTE PENTRU HRĂNIREA BEBELUȘULUI

CELE MAI BUNE ALIMENTE pe care i le puteți da bebelușului sînt cele proaspete, pe care i le pregătiți și gătiți dumneavoastră.
Gradul de mărunțire. Stabiliți un grad de mărunțire a alimentelor astfel încît bebelușul să fie mulțumit de el. E normal să găsim unele bucăți întregi pe scutec, dar, dacă acestea apar regulat, reîntoarceți-vă la piureuri pentru cîteva săptămîni. Faceți-i alimente umede, ușor de înghițit. Umeziți alimentele transformate în piure, terci sau tăiate mărunt, cu apă fiartă, cu lapte matern, cu lapte praf preparat, cu lichidul în care au fiert (dacă este nesărat) sau cu iaurt (începînd cu vîrsta de șase luni).
Temperatura. Întotdeauna alimentele să fie călduțe.
Introducerea unui aliment nou. Dați-i fiecare nou aliment separat și așteptați 24 de ore înainte de a i-l da din nou pentru a vedea cum reacționează copilul. Dacă apar diaree, stare de rău sau o erupție, nu i-l mai dați timp de cîteva luni.
Condimentare. Nu utilizați nici un condiment: sarea îi poate afecta rinichii. Bebelușul nu este deranjat de gustul firesc al alimentelor.
Ce să evitați. Pînă la cel puțin patru ani, evitați orice alimente sărate, prelucrate, grase sau condimentate: salam, costiță, pește sărat, lapte bătut, smîntînă. Nu-i dați miere cînd e mai mic de un an. Folosiți ouă proaspete și pregătiți-le atent.

4-6 LUNI

Grad de mărunțire
Dați-i piureuri semilichide, moi, fără grunji.

Preparare
- decojiți cu atenție;
- îndepărtați cojile și sîmburii;
- gătit: fierbere sau la abur;
- piure sau trecut prin sită.

Alte alimente bune
Mazăre, dovlecel, fasole verde bine fiartă, conopidă.



Orez
Amestecați cu apă fiartă, lapte matern sau cu lapte praf dizolvat, pînă devine lichid.



Piure de morcovi
Curățați, fierți și transformați în piure sau lichid sau tăiați subțire.



Piure de mere
sau de pere moi; reprezintă o bună alegere pentru primele gustări.



Piure de cartofi
sau de alte legume rădăcinoase. Gătiți-le ca pe morcovi.

6-8 LUNI

Grad de mărunțire
Alimentele pot fi tăiate subțire sau terciuite, adăugînd lichid sau iaurt. Dați-i alimente pe care să le țină în mînă: bețigașele de legume proaspete sînt bune de supt.

Prepararea fructelor/legumelor
- decojiți cu atenție;
- îndepărtați cojile și sîmburii;
- transformați-le în piure sau terci.

Prepararea cărnii/peștelui
- îndepărtați grăsimea și pielițele;
- gătit: frigere sau fierbere;
- îndepărtați toate oasele;
- tăiați subțire.

Alte alimente bune
Ficat, cereale, păstîrnac, roșii (decojite și trecute prin sită), caise deshidratate, uscate.

Alimente de evitat
Biscuiți, prăjituri, înghețată, paste făinoase, alimente prăjite.



Pui tăiat mărunt
Amestecați-l cu roșii gătite.



Pește alb mărunțit
Îndepărtați cu atenție oasele.



Ouă fierte tari
Fierte cinci minute și terciuite.



Alimente de ținut în mînă
Formele din brînză și din banană sînt frecvente.

Pîine și unt
Cît mai puțin unt.



Iaurt simplu
Amestecați-l cu fructe terciuite, ca o budincă.

8-9 LUNI

Grad de mărunțire

Introduceți alimente, mai degrabă tăiate mărunt, decît terciuite. Dați-i alimente pe care să le țină în mînă, pentru a-l încuraja să mănînce singur.

Prepararea fructelor/legumelor

- decojiți cu atenție;
- îndepărtați cojile și sîmburii;
- dați-i-le în formă de felii sau de bețișoare sau date pe răzătoare;
- tăiați-le mărunt sau terciuiți-le, dacă le-ați gătit: lăsați mulți grunji.

Prepararea cărnii/peștelui

- îndepărtați grăsimea și pielițele;
- gătit: frigere, la aburi sau prin fierbere;
- tăiați în bucăți mai mari.

Alte alimente bune

Pîine prăjită, carne roșie, feluri gătite în casă: lasagne, supă sau budincă de cartofi cu carne (fără sare).



Miel sau vițel slab, tăiat bucăți
Dacă e posibil, preparați-l chiar dumneavoastră.



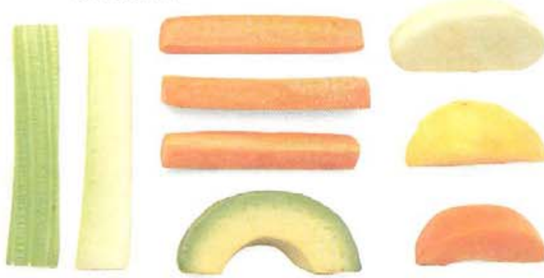
Paste făinoase
Serviți-le cu roșii trecute prin sită, ca sos.



Linte făcută terci
Curățați-o și fierbeți-o bine.



Orez
Alb sau maro, bine fiert.



Alimente de ținut în mînă
Țelină, morcovi, mere, piersici, caise.

10-12 LUNI

Grad de mărunțire

Copilul mănîncă aproape orice mănîncă întreaga familie, tăiat în bucăți de mărimea unei îmbucături. Continuați să evitați săratul mîncării.

Prepararea fructelor/legumelor

- decojiți cu atenție;
- îndepărtați cojile și sîmburii;
- gătit: preparați-le la abur.

Prepararea cărnii/peștelui

- îndepărtați grăsimea și pielițele;
- gătit: frigere, la abur sau prin fierbere;
- tăiați în bucăți mici.

Alte alimente bune

Carne de porc (dacă e bine coaptă), legume verzi: varză, ardei grași, roșii fără pieliță.

Alimente de evitat

Mîncăruri condimentate, grase sau sărate, alimente îndulcite, fructe zdrobite, brînzeturi moi nepasteurizate.



Brocoli opărit în abur
Rece, ca aliment de ținut în mînă.



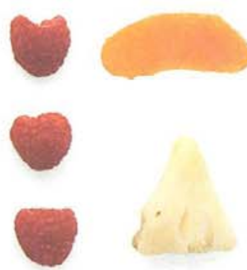
Pui
Tăiat mărunt, ușor de apucat.



Fasole verde
Întreagă, ca aliment de ținut în mînă.



Ton în conservă
Serviți ocazional. Scurgeți-l bine și zdrobiți-l în bucăți.



Fructe
Oferiți-i gusturi noi: zmeură, portocale sau ananas.

ATENȚIE

Nu-i dați niciodată unui copil preșcolar nuci întregi sau alune. Este ușor să aspire o bucată de nucă, fapt care l-ar face să se înece. Este de asemenea posibil ca mici fragmente să producă o iritație severă la nivelul plămînilor copilului.

INTRODUCEREA PRIMELOR GUSTĂRI

LA PATRU LUNI, bebelușul e probabil gata să încerce unele alimente solide, dar puteți aștepta și pînă la cinci sau șase luni, dacă pare mulțumit doar cu lapte. Reamintiți-vă că în primele săptămîni îl acomodați doar cu ideea de a mînca alimente solide dintr-o linguriță; laptele îi oferă încă toate principiile nutritive de care are nevoie. Începeți la masa de dimineață sau de prînz, nu la masa de seară, deoarece un deranjament legat de noul aliment v-ar oferi și dumneavoastră și lui o noapte agitată. Va fi mai cooperant dacă îl veți sătura doar parțial cu noul aliment, astfel încît faceți un „sandvici" intercalînd o lingură de orez, sau de piure de fructe între două mese de alăptare la sîn sau cu biberonul. Întreaga procedură ar putea dura pînă la o oră.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Bavetă
Mic vas de plastic sau ouar
Lingură mică de plastic
Aproximativ o linguriță de desert cu piure proaspăt de mere sau de pere sau orez
Șervet de față

PRIMA GUSTARE

Așezați-vă confortabil cu vasul bebelușului la îndemînă. Puneți-i o bavetă, apoi dați-i jumătate din cantitatea de lapte pe care o bea de obicei: lăsați-l să golească un sîn sau dați-i jumătate de biberon. Ajutați-l să eructeze. Va mai avea nevoie și în următoarele luni de lapte.

ALIMENTE GATA PREPARATE PENTRU COPII

Alimentele în borcane, cutii sau pachete pot fi utile, în special cînd sînteți departe de casă sau grăbită. Dar bebelușului îi va fi mai bine dacă veți folosi doar un minimum din acest tip de mîncare, deoarece gusturile pe care le au sînt plictisitoare și uniforme: alimentele pregătite în casă au o mai mare varietate de gusturi și de consistență. Dacă vreți să depozitați alimente gata preparate, evitați-le pe cele care conțin ingrediente ca zahăr, dextroză, sucroză, sare sau care conțin în principal apă – ceea ce înseamnă că nu pot fi la fel de hrănitoare ca echivalentul lor, făcut acasă. Verificați întotdeauna pachetul și data expirării.

ÎI DĂM BEBELUȘULUI PRIMELE GUSTĂRI



1 Ținîndu-l în poală, luați un pic de mîncare cu lingura – destul pentru a-i acoperi vîrful. Puneți-i lingura între buze astfel încît să poată suge mîncarea. Nu încercați să-i împingeți lingura în gură; o va închide dacă va simți mîncarea în partea din spate a limbii. Poate fi surprins de senzație și de gust la început, astfel încît aveți răbdare cu el și vorbiți-i încurajator.



2 Poate descoperi repede că îi place această nouă experiență. Dacă împinge mîncarea în afară, aruncați-o și puneți lingura între buzele lui din nou. Cînd a mîncat deja o linguriță de piure sau de orez, ștergeți-l la gură și pe bărbie și reveniți la lapte.

DACĂ PROTESTEAZĂ LA LINGURĂ



Băgați vîrful unui deget curat în aliment și lăsați-l pe bebeluș să-l sugă. Dacă va continua să protesteze, s-ar putea să nu-i placă gustul acelei mîncări; încercați data următoare.

CUM SĂ ÎNȚĂRCAȚI BEBELUȘUL

CUM VEȚI ÎNȚĂRCA BEBELUȘUL și îl veți trece pe alimentație solidă va depinde foarte mult de temperamentul său. Nu încercați să-l zoriți. Luați-o treptat și lăsați-l să se obișnuiască. Tabelul de mai jos vă arată o modalitate de înțărcare: se presupune că începe la vîrsta de aproximativ patru luni și că ați dori să introduceți la prînz prima masă de alimente solide. S-ar putea să doriți să avansați mult mai lent decît vă e prezentat mai jos sau să vreți să vă scutiți de osteneala micului dejun. Reamintiți-vă, dacă-l alimentați la sîn, că e necesar ca producția dumneavoastră de lapte să scadă gradat. Renunțați la cîte o masă pe rînd și așteptați cel puțin trei zile înainte de a renunța la alta.

UN GHID AL ÎNȚĂRCĂRII TREPTATE

Stadiu/vîrsta	Ce să faceți	Lichide	Mese și alimente				
			dimineață	mic dejun	prînz	după-amiază	culcare
Săptămînile 1 și 2 vîrsta 4 luni (vîrstele sînt doar orientative)	Dați-i mici gustări de orez fiert sau piure de fructe sau legume la prînz, între un alăptat la sîn sau la biberon și altul. Dați-i același aliment timp de trei zile pentru a acomoda bebelușul cu el.	Dacă îl alimentați cu biberonul, oferiți-i ocazional să bea apă fiartă răcită.	■	■	■□■	■	■
Săptămînile 3 și 4 vîrsta 4 luni și jumătate	Introduceți alimente solide la micul dejun, la jumătatea lui: orezul fiert sau alte cereale lipsite de gluten sînt ideale. Creșteți cantitatea de alimente solide la prînz la 3-4 lingurițe.	Oferiți-i apă fiartă răcită sau suc de fructe diluat în biberon. Nu vă îngrijorați dacă nu vrea.	■	■□■	■□■	■	■
Săptămînile 5 și 6 vîrsta 5 luni	Introduceți alimente solide la masa de după-amiază, la jumătatea ei. Cîteva zile mai tîrziu oferiți-i două tipuri de aliment solid: după un piure de legume, unul de fructe, cîte 2-3 lingurițe din fiecare.	Puteți să începeți să-i dați să bea din cană, dar țineți-i-o în timp ce bea.		■□■	■□□■	■□■	■
Săptămînile 7 și 8 vîrsta 5 luni și jumătate	Oferiți-i alimente solide ca primă parte a prînzului, apoi dați-i sîn sau biberon în completare. Acum poate avea două tipuri de aliment solid: un sandviș și o bucată de banană, de exemplu. La micul dejun și după-amiaza, continuați să-i dați la început alimentul solid. S-ar putea să mănînce acum 5-6 lingurițe de desert de alimente solide la fiecare masă.	Introduceți o cană de antrenament, dar să nu vă așteptați să fie capabil să bea din ea – e doar o jucărie.		■□■	□□■	■□□■	■
Săptămînile 9 și 10 vîrsta 6 luni	După alimente solide la prînz, oferiți-i să bea lapte praf preparat, din cană. După cîteva zile fără acest supliment la prînz, oferiți-i alimente solide ca primă parte din masa de după-amiază.	Oferiți-i lapte praf preparat la fiecare masă și apă fiartă răcită sau suc de fructe diluat în rest.		■□■	□□	□□■	■
Săptămînile 11 și 12 vîrsta 6 luni și jumătate	Oferiți-i să bea lapte praf preparat într-o cană în locul suplimentului de lapte de după-amiază. S-ar putea să descoperiți că refuză suplimentul de după micul dejun, din alimente solide.	Ca înainte.		■□	□□	□□	■
De la săptămîna 13 în sus vîrsta 7 luni	Oferiți-i de băut într-o cană în locul suplimentului, înainte de micul dejun: acum bebelușul mănîncă alimente solide la trei mese pe zi, plus lapte praf preparat. De la nouă luni poate începe să bea lapte de vacă.	Ca înainte. E posibil acum ca bebelușul să-și țină singur cana.		□	□□	□□	■
			Legendă ■ masă		□ aliment solid		

CUM ÎNVAȚĂ SĂ SE HRĂNEASCĂ SINGUR

BEBELUȘUL VA VREA SĂ SE HRĂNEASCĂ singur cu mult înainte de a fi capabil să o facă eficient. Oricît de multă murdărie ar face – fiți pregătită ca mîncarea să i se întindă pe față și pe haine, în păr și pe podea – și oricît s-ar prelungi timpul de masă, încurajați-l cît de mult puteți; e primul lui pas real spre independență. Păstrați o atitudine relaxată față de mese: dacă bebelușul le consideră a fi ocazii de bucurie și interesante, e mai puțin probabil că veți avea pe viitor probleme cu hrana și mîncatul.

LA ȘAPTE LUNI

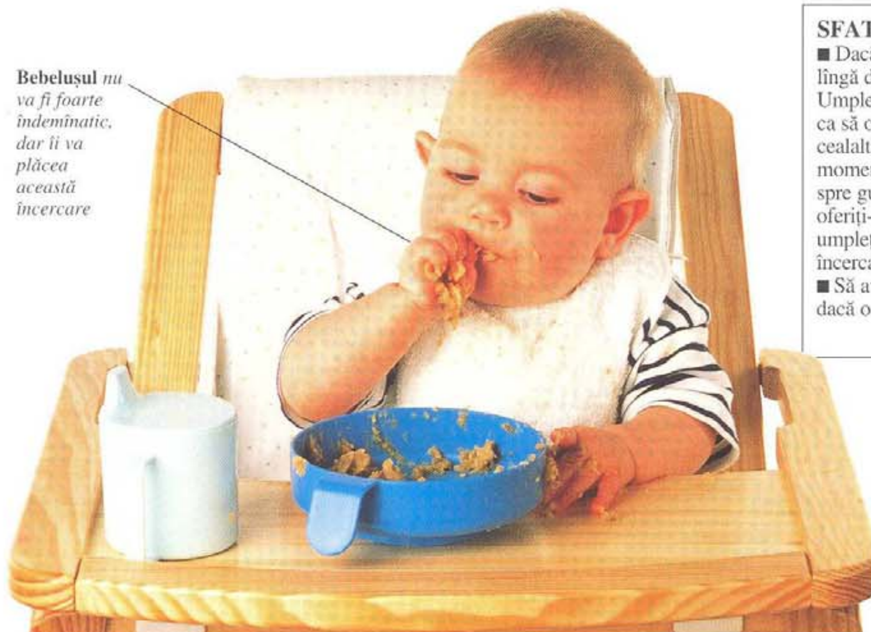
De la această vîrstă bebelușul va începe să facă eforturi hotărîte de a se hrăni singur, dar nu va avea mișcări suficient de coordonate pentru a-și duce la gură toată hrana necesară. Hrăniți-l dumneavoastră, dar nu-l opriți din joaca cu mîncarea. Împrăștierea ei pe față face murdărie, dar e prima treaptă în a învăța cum trebuie să se hrănească singur; să aveți un șervet de față pentru a-l șterge cînd a terminat. Dați-i din plin diferite alimente care se țin în mînă. Sînt ușor de manevrat, astfel că va cîștiga în dexteritate și va avea mai multă încredere în el.



1 Îi va fi foame la începutul mesei. Țineți vasul cu mîncare la distanță de el și hrăniți-l cu lingura.



2 O dată ce i-ați potolit foamea inițială, lăsați-l să participe și el, dar continuați să-l hrăniți dumneavoastră.



Bebelușul *nu va fi foarte îndemînatic, dar îi va plăcea această încercare*

3 Bebelușul poate fi atît de captivat de plăcerea de a-și cufunda degetele în vas și de a-și împinge mîncarea în gură, încît poate să-și piardă interesul față de hrănitul cu lingura. Dacă îi e încă foame poate să plîngă sau să tremure de frustrare deoarece nu poate înghiți destul de repede, astfel încît oferiți-i mai multe linguri pline. Lăsați-l să-și exerseze îndemînarea: faptul că simte că „pot s-o fac eu singur" este important pentru el. Știe cînd s-a săturat.

SFATURI CARE VĂ AJUTĂ

- Dacă apucă lingura, e bine să aveți lîngă dumneavoastră două linguri. Umpleți-o pe prima și puneți-o în vas ca să o poată apuca. Umpleți-o și pe cealaltă și țineți-o pregătită pentru momentul cînd o va îndrepta pe prima spre gură. Cînd acest lucru se întîmplă, oferiți-i lingura dumneavoastră plină și umpleți-i-o și pe a lui pentru a putea încerca din nou.
- Să aveți linguri curate la îndemînă, dacă o scapă pe a lui pe jos.



4 Alimentele solide pot să-i facă sete, astfel încît oferiți-i lapte praf pregătit și țineți cana pentru el – încă nu poate să o țină singur. Introduceți, de la vîrsta de nouă luni, lapte de vacă.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cît de multă mîncare ar trebui să-i dau?
Lăsați-l pe bebeluș să hotărască cît de mult vrea să mănînce la fiecare masă. La șase luni, începeți cu nu mai mult de patru linguri de mîncare în vas și oferiți-i mai mult numai după ce mănîncă tot. În ceea ce privește budinca, începeți cu două linguri. În unele zile va mînca cu lăcomie, în altele abia dacă se va atinge de ceva. Dacă crește normal în greutate, nu e nevoie să fiți îngrijorată că nu ar mînca destul.

Copilul meu nu mănîncă decît sandvișuri cu unt de arahide. Ce să fac?
Fixațiile pe anumite alimente sînt comune și de obicei nu durează mai mult de două săptămîni. Dați-i și alte lucruri, dar nu fiți îngrijorată dacă nu le va mînca: nu va avea de suferit decît dacă aceste fixații vor dura mai mult de cîteva săptămîni. Dacă sînteți îngrijorată că îi lipsesc din principiile nutritive esențiale, cereți-i asistentei de ocrotire vitamine sub formă de picături.

Trebuie să-l fac să mănînce lucruri care par să nu-i placă?
Respectați opiniile copilului. Dacă ceva nu-i place, nu-l amestecați cu ceva care îi place; rezultatul ar fi să nu-i mai placă nici unul.
Încercați să modificați forma sub care îi oferiți un lucru: dacă nu-i plac legumele, le-ar putea mînca crude sau sub formă lichidă în supă; maioneza ar putea fi o bună alternativă la ouăle fierte tare, dacă le-a refuzat întotdeauna pe acestea.



CINCISPREZECE LUNI
Copilul ar putea încerca să mănînce singur cu o lingură sau cu o furculiță cu dinții rotunjiți, astfel încît tăiați-i mîncarea în bucăți cît o înghițitură. S-ar putea ca în unele zile să aibă nevoie de ajutorul dumneavoastră.

MÎNCATUL LA COPILUL MAI MARE

LA VÎRSTA DE DOI ANI copilul va fi probabil gata să se dea jos din scaunul înalt și să se așeze alături de dumneavoastră la masă. Mesele sînt ocazii sociale importante și a învăța cum să participe ca un membru al familiei este o parte vitală a dezvoltării sociale a copilului. Ce mănîncă este de asemenea important, dar atîta timp cît îi oferiți destulă mîncare de calitate, puteți să-l lăsați pe el să aleagă dacă o mănîncă. Nu va sta înfometat și el este cel care știe cel mai bine cîtă mîncare vrea în orice moment.



O gustare sănătoasă
Un măr este întotdeauna o sursă bună de fibre vegetale și de vitamine. Spălați-l însă bine sau curățați-l de coajă.

Evitarea problemelor din timpul meselor

Secretul evitării problemelor din timpul meselor este să vă păstrați o atitudine relaxată și prietenoasă. De la început, faceți-l să simtă că a mînca este un mod plăcut de a-și satisface foamea. Nu trebuie să vă războiți pentru mîncare – în final veți fi mai supărată decît copilul, iar el va refuza cu mai multă încăpățînare data viitoare. Mesele ar trebui să fie o experiență fericită pentru amîndoi:

- dați-i o dietă variată și oferiți-i mai multe feluri de mîncare, din care să aleagă. În curînd va stabili care lucruri îi plac și care nu;
- nu-l pedepsiți fiindcă nu a mîncat ceva anume și nu-l recompensați dacă a mîncat o mîncare anume. „Mănîncă-ți morcovii și vei putea să te joci cu tricicleta" îl va face pe copil să creadă că morcovii sînt un lucru nesuferit din moment ce e răsplătit dacă-i mănîncă;
- nu vă pierdeți mult timp gătind special pentru el: vă veți simți de două ori mai nemulțumită dacă nu va mînca acele mîncăruri;
- dacă tîndălește cu mîncarea, nu-l grăbiți să o termine. E normal să fie mai lent decît dumneavoastră. Dacă vreți să stea cu dumneavoastră la masă, faceți același lucru și dumneavoastră, atunci cînd e lent;
- nu insistați să mănînce mai mult decît vrea. Lăsați-l să hotărască el cînd s-a săturat. Nu va rămîne înfometat și, dacă creșterea în greutate este normală, veți ști că mănîncă suficient.

Dieta adecvată

Varietatea este elementul esențial al unei diete bune: dacă pe parcursul întregii săptămîni îi dați multe alimente diferite, puteți fi aproape sigură că primește principiile nutritive de care are nevoie.

Dieta sa va fi nesănătoasă doar dacă pentru lungi perioade de timp mănîncă prea mult din anumite tipuri de mîncare – poate biscuiți și prăjituri sau alimente prea mult procesate: cîrnați sau hamburgeri cumpărați –, excluzîndu-le pe celelalte.

Gustări și dulciuri

Copilul va avea deseori nevoie de o gustare care să-i ofere energie între mese. Mai curînd decît biscuiți, oferiți-i gustări sănătoase, nutritive, cum ar fi o bucată de pîine integrală, un măr, un morcov sau o banană. Dacă nu îi e foarte foame la următoarea masă, nu va avea nici un minus nutritiv.

Dulciurile s-ar putea să fie un subiect de ceartă, dar dumneavoastră trebuie să stabiliți regulile și să vă țineți de ele. Cu certitudine nu este o atitudine realistă sau cinstită față de copil să-i interziceți toate dulciurile; s-ar putea să învețe să le rîvnească. Chiar mai mult. Dar dulciurile oferă puține principii nutritive în afara caloriilor și au un efect distructiv asupra dinților.

Controlați pofta pentru lucrurile dulci, menținînd la minim aportul de dulciuri:

- oferiți-i fructe sau iaurt neîndulcit în loc de budincă, la cele mai multe mese. Brînza este și ea excelentă deoarece neutralizează acidul care se formează în gură și atacă smalțul dinților;
- cînd îi oferiți dulciuri, dați-i-le la sfîrșitul mesei, nu între mese;
- alegeți dulciuri care pot fi mîncate repede, în locul celor care sînt mestecate sau supte lungi perioade de timp;
- dați-i sucuri naturale de fructe diluate, în loc de sucuri de fructe acidulate și doar la masă; în rest, oferiți-i să bea lapte sau apă;
- nu utilizați dulciurile ca principală modalitate de a vă recompensa sau pedepsi copilul: le va conferi o valoare deosebită, greu de controlat;
- creați-i obișnuința de a se spăla pe dinți cu o pastă de dinți cu fluor, cel puțin după micul dejun și la culcare (vezi pp.144-145).

PENTRU A AMELIORA DIETA FAMILIEI

- Utilizați margarină sau ulei vegetal, în loc de unt pentru tartine și pentru gătit.
- Reduceți la minimum aportul de carne roșie: o dată sau de două ori pe săptămînă este suficient.
- Gătiți pui sau pește de cel puțin trei ori pe săptămînă.
- Mîncați carne la grătar, nu prăjită în ulei.
- Utilizați alimente proaspete în locul celor procesate – conțin mai multe principii nutritive și mai puțină sare și zahăr.
- Cumpărați întotdeauna pîine integrală și cereale nedecorticate.
- Dați-i legume crude, sau doar puțin preparate. Orice modalitate de gătit distruge din principiile nutritive, dar pregătirea la abur este cea mai bună.

PLÎNSUL ȘI BEBELUȘUL



În primul an e mai mult ca sigur că bebelușul va plînge mult. Pentru început, este unica lui modalitate de a comunica nevoia de hrană și de mîngîiere, dar din jurul vîrstei de trei luni veți nota o schimbare. În loc de a-și cheltui plîngînd cea mai mare parte din perioada de veghe, va utiliza această perioadă pentru a învăța despre lumea din jurul lui. Perioadele de plîns se vor împuțina și veți înțelege tot mai ușor ce vrea. Cînd bebelușul plînge, instinctul vă va spune să-l luați în brațe și să-l îmbrățișați; nu trebuie să vă gîndiți dacă e bine ce faceți, dacă nu-l răsfățați cumva sau dacă nu-l încurajați să plîngă și mai mult. Bebelușul trebuie să știe că se poate bizui pe dumneavoastră. Nu este mai puțin adevărat că perioadele de plîns constant vă obosesc. Dacă vă dați seama că bebelușul plînge atît de mult încît vă pierdeți repede răbdarea, solicitați ajutorul asistentei de ocrotire: va putea să vă pună în contact cu alte mame care să vă învețe cum să depășiți această problemă.

MODALITĂȚI DE A VĂ CALMA NOU-NĂSCUTUL

LUCRUL IMPORTANT cînd copilul plînge este să-i răspundeți repede, fără îngrijorare inutilă: lăsîndu-l să plîngă, va deveni și mai agitat. Vezi contrapagina pentru alte posibile cauze.

ȘAPTE MODALITĂȚI DE A VĂ CALMA BEBELUȘUL CARE PLÎNGE



Oferiți-i de mîncare. În primele luni foamea este cel mai probabil motiv al plînsului și a-i oferi de mîncare este cel mai eficient mod de a-l calma – chiar dacă asta înseamnă să-l hrăniți deseori ziua și noaptea. Dacă bebelușul este hrănit cu biberonul și suge flămînd cu mici pauze între supturi, încercați să-i dați apă fiartă răcită: s-ar putea să-i fie sete.



Îmbrățișați-l foarte des. Va fi exact tipul de atingere plină de iubire de care bebelușul are nevoie pentru a se calma și pentru a nu mai plînge. Dacă se liniștește cînd îl țineți sprijinit de umăr sau cînd îl țineți în brațe cu burta în jos, s-ar putea ca gazele să-l fi făcut să plîngă. Dacă a fost trecut prin mai multe brațe, ale prietenilor sau ale rudelor, s-ar putea să vrea cîteva momente de liniște în brațele unuia dintre părinți.



Legănați-l ritmic. Mișcarea liniștește deseori un bebeluș iritabil și îl poate adormi. Legănați-l în brațe și, dacă nu se liniștește, încercați într-un ritm mai alert – 60-70 de legănări pe minut. Sau doar legănați-l în sus și în jos, mutîndu-vă de pe un picior pe altul, poate cu bebelușul într-un suspensor, pe burta dumneavoastră (vezi p. 85). Sau legănați-vă cu el într-un balansoar, dacă aveți. Sau puneți-l în cărucior și mișcați-l înainte-înapoi; dacă puteți să-l luați la plimbare pe stradă, legănatul ușor peste ridicăturile asfaltului îl va calma deseori.



Înfășatul lui. Înveliți-l strîns într-o eșarfă, broboadă sau o pătură, strîngînd capetele sub el pentru a realiza o împachetare îngrijită (vezi p. 123) – îl poate calma, făcîndu-l să se simtă în siguranță. Purtați-l în brațe bine înfășat, pînă ce va părea mai fericit, și întindeți-l pe spate ca să doarmă, fără să-l desfășați. Dacă plînge fiindcă i-ați făcut ceva ce nu-i place – în special îmbrăcatul sau spălatul –, înfășatul poate fi cea mai bună modalitate de a-l asigura și a-l calma, făcîndu-l să revină la sentimente mai bune.



Bateți-l pe spate. Bateți-l și frecați-l ritmic pe spate sau pe burtă; deseori asta îl va calma și îl va ajuta să eructeze. Atingerea mîinii dumneavoastră îl va liniști și cînd vreți să-i schimbați scutecul.



Dați-i să sugă ceva. Aproape toți bebelușii sînt calmați de supt. Degetul dumneavoastră mic, bine curățat, va avea un efect aproape magic, liniștindu-l și uneori adormindu-l. S-ar putea, chiar de la o vîrstă fragedă, să-și sugă degetul. Dacă vreți să încercați cu o suzetă, utilizați una cu o formă naturală și sterilizați-o înainte de fiecare utilizare (vezi p. 124).



Distrageți-i atenția. Privind ceva, bebelușul poate uita motivul plînsului. Lucrurile strălucitoare, puternic colorate îl pot fascina: va privi intens ilustratele, tapetul sau hainele dumneavoastră. Fețele și oglinzile sînt excelente mijloace de a-i distrage atenția și o plimbare prin casă pentru a se uita la fotografii sau la imaginea lui într-o oglindă îi poate calma plînsul.

ȘAPTE MOTIVE PENTRU CARE BEBELUȘUL AR PUTEA PLÎNGE

Deseori nu veți ști motivul real pentru care bebelușul plînge: uneori vi se pare că îl calmați pentru moment, fără a înțelege. Dacă ați încercat modalitățile simple, cum ar fi să-i dați să mănînce sau strînsul în brațe, și ați încercat tacticile de calmare care sînt de obicei eficiente (vezi pagina anterioară), toate fără succes, s-ar putea să fie altă cauză. Unele din posibilele cauze ale plînsului sînt enumerate mai jos.

Boala îl poate face pe bebeluș să plîngă, în special dacă sunetele plînsului lui diferă față de normal. Întotdeauna solicitați medicul dacă bebelușul prezintă orice simptome neobișnuite pentru el. Un nas înfundat din cauza guturaiului îl poate opri de la supt sau de la suptul degetului mare, astfel încît nu mai poate fi liniștit ca pînă acum, chiar dacă nu e foarte bolnav. Pentru a-l ajuta să respire mai ușor, doctorul îi poate prescrie niște picături pentru nas (vezi pp. 174-175).

Eritemul fesier îl poate face să plîngă. Dacă îl ustură funduletul, scoateți-i scutecul, curățați-l cu atenție și lăsați-l fără scutec pentru restul zilei: întindeți-l pe un prosop sau pe un scutec flaușat. Luați măsuri pentru a opri înrăutățirea erupției (vezi p. 150).

Colicile, deseori denumite colicile de trei luni sau colicile de seară, sunt caracterizate de țipete regulate, intense, de necalmat, într-un anumit moment al zilei, de obicei după-amiaza tîrziu sau seara. Apar la aproximativ trei săptămîni și continuă pînă în săptămînile a 12-a sau a 14-a. Solicitați sfatul medicului atunci cînd bebelușul plînge pentru prima dată, fără a putea fi calmat. Colicile nu îi fac rău, dar s-ar putea să fie vorba de altceva, iar dumneavoastră ați interpretat greșit sau nu ați remarcat alte simptome serioase.



Mediul înconjurător îl poate face uneori pe bebeluș să plîngă. S-ar putea să-i fie prea rece: temperatura camerei ar trebui să fie de 16-20° C, o temperatură confortabilă pentru adulți îmbrăcați ușor. Evitați supraîncălzirea – nu-l înveliți cu prea multe. Dacă ceafa bebelușului e caldă și umedă, îi e probabil prea cald; dați de-o parte din lucrurile cu care e învelit și desfaceți unele haine pentru a-l ajuta să se răcorească. Dacă transpiră, un prosop sub așternutul de pat poate să-l facă să se simtă mai confortabil. Lumina puternică poate să-l facă, de asemenea, să plîngă: verificați dacă lampa situată deasupra mesei de schimbare a scutecelor sau razele soarelui nu-l deranjează la ochi.

Activitățile pe care le urăște nu pot fi întotdeauna evitate, deși el își exprimă sonor neplăcerea. Îmbrăcatul și dezbrăcatul, punerea de picături în urechi și în nas sînt lucruri neplăcute, comune la un bebeluș, dar tot ceea ce puteți face este să treceți cît mai repede peste ele, după care să-l îmbrățișați pentru a-l calma.

Propria dumneavoastră stare poate fi un motiv al indispoziției bebelușului. Poate că e seară și sînteți obosită: poate că proasta lui dispoziție vă face iritabilă. Știind că de multe ori bebelușul reacționează la starea dumneavoastră, fiți mai calmă cu el.

Prea multă agitație îl poate face pe un copil supărat să plîngă și mai mult. A-l trece în brațe de la unul la altul, a schimba inutil un scutec, a-i tot da să mănînce, a discuta despre plînsul lui cu voci anxioase îl pot face chiar mai agitat, astfel încît plînge tot mai puternic. Dacă nu există o cauză evidentă pentru plîns, nu continuați să încercați să găsiți una: poate că vrea doar o îmbrățișare care să-l calmeze.

CUM SĂ NE COMPORTĂM FAȚĂ DE COLICI

Dacă bebelușul are colici seara, obișnuiți-vă cu această situație, cu certitudinea că nu e bolnav sau anormal și că aceste colici vor dispărea. Nu vă îngrijorați de una singură: va fi o perioadă dificilă timp de trei luni, pentru partenerul dumneavoastră și pentru bebeluș. Reamintiți-vă aceste trei puncte:

- faceți orice puteți ca să-l calmați. Ținîndu-l în mișcare, oferindu-i des de mîncare, frecîndu-l pe burtică, îl puteți calma pentru puțin timp;
- nu apelați la medicamente: nu-i puteți trata colicile, deci îi veți da medicamente fără un rezultat real. Totuși, apa de colici nu-i face rău și îi liniștește pe unii bebeluși;
- încercați să petreceți o seară în oraș. Vă puteți lăsa partenerul sau o rudă de încredere să aibă grijă de copil.

PLÎNSUL UNUI BEBELUȘ MAI MARE

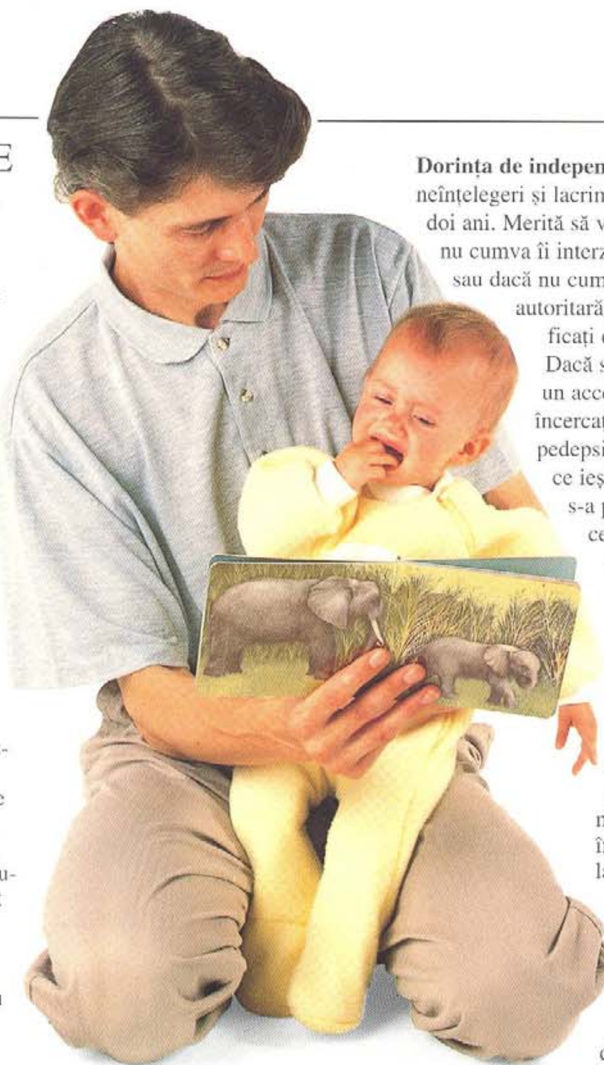
DE LA VÎRSTA de aproximativ trei luni, veți remarca o reală schimbare la bebelușul dumneavoastră. E mult mai atent acum la ce se petrece în jur, începe să răspundă și să fie interesat de toate. Încă mai plînge din plin și va continua multe luni, dar între timp și dumneavoastră veți ști de ce.

ȘASE MOTIVE PENTRU CARE BEBELUȘUL AR PUTEA PLÎNGE

Foamea este încă un motiv evident pentru plînsul copilului dumneavoastră. Pe măsură ce se apropie de împlinirea primului an, pe măsură ce devine mobil și trece la alimente solide, va fi deseori obosit și iritabil între mese – viața sa e una foarte ocupată. O gustare și ceva de băut îi pot reface energia și îl pot liniști.

Anxietatea va fi un nou motiv de plîns, începînd cu vîrsta de șapte sau opt luni, deoarece pînă la această vîrstă a descoperit legătura de nezdruncinat cu dumneavoastră. Sînteți o „bază sigură"; va fi fericit să exploreze lumea, cu condiția să vă aibă sub ochi. S-ar putea să plîngă dacă îl părăsiți sau dacă nu vă mai vede. Aveți răbdare cu el și lăsați-l să se obișnuiască treptat cu noi persoane și noi situații.

Durerea produsă de loviturile ce apar din momentul în care începe să se deplaseze va fi o frecventă cauză de lacrimi. O îmbrățișare plină de dragoste și o jucărie care să-i distragă atenția îl vor ajuta să uite șocul produs de durere.



Dorința de independență va produce deseori neînțelegeri și lacrimi, în special de la vîrsta de doi ani. Merită să vă puneți întrebarea dacă nu cumva îi interziceți inutil unele lucruri sau dacă nu cumva sînteți prea autoritară; uneori va fi necesar să verificați dacă se află în siguranță. Dacă se supără atît de tare încît are un acces de furie, nu țipați la el, încercați să discutați cu el sau pedepsiți-l mai tîrziu. Așteptați pînă ce ieșirea temperamentală s-a potolit, apoi continuați ceea ce aveați de gînd să faceți (vezi de asemenea p.170).

Frustrarea, cînd încearcă să facă lucruri care îi depășesc posibilitățile, va fi unul din motivele tot mai comune pentru care plînge. Nu puteți evita acest sentiment, deși îi puteți face viața mai ușoară, punîndu-i lucrurile în locuri în care poate ajunge la ele. A-i distrage atenția e cel mai bun leac: introduceți un nou joc sau o nouă jucărie și va uita repede lacrimile. Sau ajutați-l dacă se chinuie să facă ceva, dar nu faceți dumneavoastră totul în locul lui.

Oboseala se va manifesta prin scîncete, iritabilitate și în final prin lacrimi. La un an, viața e atît de plină de noi experiențe, încît copilul poate rămîne fără energie înainte de a-și fi epuizat entuziasmul. Are nevoie de dumneavoastră pentru a-l ajuta să se relaxeze destul, pentru a dormi atît cît are nevoie. O perioadă de liniște, așezat la dumneavoastră în poală, ascultînd o poveste, poate fi o modalitate plăcută de calmare înaintea culcării (vezi pp. 124-125), cu care e bine să-l obișnuiți în fiecare seară.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Erupția fiecărui dinte e precedată de zile de plîns. Ce pot face ca să-l ajut?

Apariția primilor dinți nu ar trebui să-i dea vreo tulburare, dar măselele care apar în cel de al doilea an pot să-i dea dureri. Copilul va saliva probabil mult și va avea obrazul înroșit timp de două zile. Există modalități de a-l ajuta:

- frecați-i gingiile cu degetul mic;
- dați-i ceva tare să mestece: un morcov este ideal și e și mai calmant dacă înainte de a i-l da îl veți răci în frigider;
- dacă utilizați un inel special pentru dinți, umplut cu apă, puneți-l în frigider, nu în congelator: cele congelate pot produce degerături;
- verificați ca jucăriile lui să nu aibă margini tăioase;
- evitați să-i tot dați medicamente sau geluri speciale pentru dinți.

SOMNUL ȘI BEBELUȘUL

Nou-născutul va dormi atîta timp cît are nevoie; singura problemă e că s-ar putea să nu doarmă atunci cînd ați vrea dumneavoastră. Lipsa de somn și întreruperile lui în timpul nopții vor fi realități timp de multe săptămîni, pînă ce va intra într-un program care va coincide mai mult cu al dumneavoastră. În jur de nouă luni s-ar putea să apară noi probleme. S-ar putea să se opună la plecarea de lîngă el după ce-i spuneți noapte bună, sau s-ar putea să nu doarmă noaptea. Modul atent de a-l pregăti pentru somn, începînd cu jumătatea primului an, vă ajută să evitați mai tîrziu problemele: un joc relaxant și afectuos la ora de culcare, care are loc la fel în fiecare noapte, îi va da sentimentul de siguranță de care are nevoie. Pînă cel puțin la vîrsta de doi ani și jumătate și probabil pînă mult mai tîrziu, va fi important să doarmă ceva și în timpul zilei. Viața lui este acum una activă, emoționantă, și va avea nevoie de un pui de somn revitalizant în timpul dimineții sau după-amiezei, pentru a-l feri să devină prea obosit și iritabil.



ÎMBRĂCĂMINTEA PENTRU SOMN

CEEA CE CUMPĂRAȚI pentru somnul bebelușului va fi o investiție semnificativă, astfel că apucați-vă de cumpărat. Dacă veți cumpăra un pătuț la mîna a doua, convingeți-vă că vopseaua nu conține plumb și că abțibildurile nu pot fi scoase. Veți avea nevoie de numeroase așternuturi care pot fi spălate la mașină. Păturicile nu ar trebui utilizate pentru copiii sub un an. Cearșafurile de bumbac și o pătură spongioasă sînt bune deoarece le puteți pune sau le puteți scoate pentru ca bebelușului să nu-i fie prea cald sau prea rece.

ÎN CE SĂ DOARMĂ

Cărucior. Pentru bebelușul mic, este bun un cărucior a cărui parte de sus se poate desprinde de scheletul metalic cu roți: vă oferă un loc în care poate dormi ziua sau noaptea. Dacă veți cumpăra un cărucior, nu aveți nevoie de un coș cu mînere sau de un țarc.

Pătuț. Bebelușul va dormi în el de la cel puțin trei luni pînă în jur de trei ani, astfel încît e bine să investiți într-unul solid, bine făcut. Siguranța trebuie să fie principala calitate.



Mînerele *vă permit să-l transportați ușor pe bebeluș în timp ce e adormit*



Uitați-vă după *orice margine ascuțită: piliți-o dacă este necesar*

Un cearșaf potrivit, *100% din bumbac, este ușor de pus și e confortabil pentru bebeluș*

Spațiile *dintre bare să nu fie mai mici de 2,5 cm, astfel încît să nu-și poată prinde în ele un braț sau un picior, și nu mai mari de 6 cm, astfel încît să nu-i poată aluneca picioarele*

GARNITURA DE PAT A BEBELUȘULUI



Saltea. Alegeți una din burete cu capetele acoperite cu material și găuri de aerisire: dacă bebelușul se rostogolește cu fața în jos, nasul și gura nu i se vor astupa.



Apărătoare de pat. Învelește părțile dure și oprește curenții de aer. Tăiați panglicile de legare la o lungime de cel mult 18 cm, imediat ce o cumpărați.

Cearșaf și păturică potrivite. Ușoară și călduroasă, o păturică e potrivită pentru un copil mai mare de un an. Pentru nou-născut, alegeți un cearșaf de bumbac mercerizat și pături poroase, astfel încît să puteți regla temperatura și să evitați supraîncălzirea.



Blană de miel (opțional). Cumpărați doar una tratată, care poate fi spălată la mașină.



Mecanismul de culisare *ar trebui să fie unul pe care bebelușul să nu-l poată deschide singur*

O apărătoare de pat *protejează capul bebelușului, dacă se lovește de lateralele pătuțului, și oprește curenții de aer*

Urmați exact *instrucțiunile despre dimensiunile saltelei pe care vreți să o cumpărați. Trebuie să se potrivească bine, de jur împrejur, astfel încît bebelușul să nu-și poată prinde fața sau capul*

Partea de jos a saltelei *trebuie să fie la cel puțin 59,5 cm față de marginea superioară a pătuțului, astfel încît bebelușul să nu se poată cățăra. Puteți să o lăsați și mai jos*

JUCĂRII DE PĂTUȚ



Jucării mobile. Atîrnați-i deasupra, astfel încît să nu le poată atinge, jucării colorate; îl vor amuza.



Ursuleț

CAMERA BEBELUȘULUI

- Mențineți caldă camera: aproximativ 16-20 ° C este temperatura ideală. Încălzirea centrală este cea mai sigură metodă.
- Instalați un întrerupător atîrnat sau o lumină de veghe, astfel încît să-l puteți controla în timp ce doarme, fără a-l deranja.
- Veți avea nevoie de un sistem de alarmă pentru copii, cu excepția cazului în care locuiți într-un apartament mic. Tipul care poate fi instalat oriunde v-ați afla este cel mai flexibil.

DORMITUL ÎN SIGURANȚĂ

▲ **Niciodată** să nu-l lăsați pe bebeluș, pînă la vîrsta de doi ani, să doarmă cu pernă: ar putea să-l sufoce.
▲ Puneți-l pe copil să adoarmă pe spate. Doctorii consideră că aceasta este cea mai sigură poziție.
▲ Îndepărtați orice învelitoare de polietilenă de pe saltea și nu utilizați cearșafuri de plastic.
▲ Nu-l lăsați pe bebeluș să se încălzească sau să se răcorească prea tare.
▲ Nu fumați și țineți-l pe bebeluș într-o atmosferă lipsită de fum.

SINDROMUL MORȚII SUBITE LA SUGARI

Unii sugari mor neașteptat, în fiecare an, în pătuțul lor. Nu există o explicație pentru aceste decese sau Sindromul morții subite la sugar, dar doctorii au sugerat că măsurile de siguranță (stînga) ajută la micșorarea riscului. ***Dacă vi se pare că bebelușului nu îi e bine, consultați imediat medicul.***

SOMNUL DIN TIMPUL ZILEI ȘI AL NOPȚII

ÎN PRIMELE ZILE, bebelușul va dormi scurte perioade distribuite întîmplător ziua și noaptea. Graficul de mai jos vă arată cum ar trebui să se dezvolte somnul lui: pe măsură ce trec lunile, cele mai lungi perioade de somn coincid tot mai mult cu orele de noapte, iar perioadele de veghe devin mai lungi. Totuși, bebelușii sînt diferiți. Nu fiți îngrijorată dacă durează mai mult decît v-ați așteptat (sau sperat) pînă va dormi în timpul nopții.

Delimitați ziua și noaptea. Chiar din stadiul de nou-născut faceți o clară distincție între modul cum tratați somnul de zi și pe cel de noapte, pentru a-l învăța pe sugar care e perioada pentru joacă și care e cea pentru somn. În timpul zilei puneți-l să doarmă într-un cărucior sau într-un coș cu mînere: dacă folosiți deja un pătuț, păstrați-l pentru orele de noapte.
Un cărucior poate fi dus afară într-un loc umbros, întotdeauna acoperit cu o plasă împotriva insectelor, și cu frînele puse. În casă, asigurați-vă că animalele nu pot ajunge în camera în care se află bebelușul, dar nu e nevoie să păstrați o liniște deplină. Cînd plînge, ridicați-l și organizați-i cea mai mare parte din timpul cît stă treaz: ajutați-l să asocieze lumina zilei cu joaca și cu starea de veghe.
Noaptea, înfășurați-l strîns și puneți-l să doarmă în pătuț, dacă ați început să utilizați unul. Țineți camera în întuneric. Cînd se scoală și plînge după mîncare, ridicați-l și hrăniți-l în liniște, vorbind cît mai puțin posibil și schimbîndu-i scutecul doar dacă e foarte ud sau murdar. Va învăța treptat că mesele de noapte sînt doar lucruri utile, nu și evenimente sociale, iar schema somnului său va începe să semene cu a dumneavoastră pe măsură ce trec săptămînile.

Ațipitul bebelușului
De la vîrsta de aproximativ șase luni, ora de culcare va deveni tot mai mult unul din ritualurile importante ale zilei și bebelușul trebuie să fie obosit și gata de culcare, dacă e să doarmă toată noaptea. Are nevoie de ceva somn și în timpul zilei pentru a-i oferi energie pentru viața sa activă și va avea nevoie pe toată perioada primei copilării, dar nu-l lăsați să doarmă mai mult de două ore la fiecare ațipire (s-ar putea să se scoale mai devreme). Poate fi morocănos și confuz dacă a adormit profund, astfel încît dați-i destul timp pînă la următoarea activitate.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Bebelușul meu de zece luni se scoală la 6 a.m. și nu se mai culcă din nou. Pot face ceva?
Trezirea dimineața devreme înseamnă poate doar că bebelușul a dormit destul. Lăsați-i cîteva jucării în pătuț pentru a avea o ocupație cînd se trezește, alături de o cană care nu se poate vărsa. În caz că îi e sete. Cînd s-a plictisit de jucăriile sale și începe să vă cheme, schimbarea scutecului și oferirea unor noi jucării în pătuț vă pot face să cîștigați o oră de somn. Dacă sculatul devreme devine regulat, încercați să-i ajustați somnul pe parcursul zilei astfel încît să se culce mai tîrziu. Puneți perdele groase în dormitorul bebelușului, astfel încît soarele să nu-l scoale dimineața.

CÎT DE MULT VA DORMI BEBELUȘUL MEU?

Vîrsta bebelușului	Noaptea 1	2	3	4	5	6	7	Ziua 8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Noaptea 10	11	Legendă
4 săptămîni																								
3 luni																								somn de noapte
6 luni																								
12 luni																								somn de zi
18 luni																								
2 ani																								
3 ani																								

ÎNFĂȘAREA NOU-NĂSCUTULUI

BEBELUȘUL DUMNEAVOASTRĂ va dormi probabil mult mai bine în primele lui trei luni dacă îl înfășați nu prea strîns într-un cearșaf sau într-o pătură. Îl face să se simtă în siguranță și îi oprește membrele din zgîlțîit și agitat atunci cînd doarme – mișcările îl pot trezi. Împăturiți pătura bebelușului, pe jumătate, în diagonală. Dacă plînge, nu e nevoie să-l supărați și mai tare lăsîndu-l jos pentru a-l înfășa: înfășați-l în poală.

CUM SĂ ÎNFĂȘAȚI BEBELUȘUL



Capătul scurt







Împăturirea celui de al doilea punct dedesubt

Țineți-vă mîna *tot timpul sub căpșorul lui*

1 Țineți-l pe bebeluș sprijinit de umărul dumneavoastră în timp ce așezați pătura în poală, cu capătul lung al triunghiului de-a lungul unei coapse, cu vîrful atîrnînd în jos pe cealaltă parte.

2 Susținîndu-i capul, întindeți-l transversal pe genunchii dumneavoastră, cu gîtul la nivelul marginii păturii. Ridicați colțul îndepărtat, trăgînd bine în sus.

3 Îndoiți colțul sub funduletul lui. Ridicați și celălalt colț, trăgînd din nou bine în sus și treceți-l peste, pentru a-l băga sub el. Îndoiți vîrful după piciorușul lui, lăsîndu-l larg sub funduleț.

AȘEZAREA PENTRU SOMN

O dată ce bebelușul este înfășat și s-a calmat, e gata de pus în cărucior sau în pătuț pentru a dormi. Doctorii consideră cea mai sigură poziție dormitul întins pe spate – nu există dovezi care să sugereze că bebelușii tind să vomite și apoi să se înece în această poziție. Cei care dorm pe burtă par a avea un risc crescut de moarte subită (vezi p. 121). Dacă îl puneți pe o parte, asigurați-vă că îi împingeți bine umărul cel mai jos situat, astfel încît să nu se poată răsuci pe burtă. După trei luni, se va rostogoli în poziția care îi convine, indiferent cum îl așezați.



Întotdeauna *așezați-l pe spate pentru somn*

PREGĂTIREA PENTRU SOMN

SENZAȚIA DE STOMAC plin va fi deseori suficientă pentru a-l adormi pe bebelușul mulțumit; dar de multe ori are nevoie de ajutorul dumneavoastră pentru a se relaxa. Fiți plină de încredere, calmă și drăguță cînd îl calmați pentru somn. Zgîlțîielile, chicotelile, gîdilatul nu vă vor ajuta: are nevoie de o perioadă de liniște, în brațele dumneavoastră, pentru a se simți relaxat și în siguranță.

CONTACTUL LINIȘTITOR
Frecatul ritmic pe burtă îl poate calma suficient pentru a-l adormi. Nu modificați ritmul, căci îl veți deranja; nu vă opriți pînă ce pleoapele nu i s-au închis.



SUPTUL
Bebelușul va fi calmat de supt, iar degetul dumneavoastră mic e ideal. S-ar putea să-și sugă propriul pumn. Dacă nu vă deranjează să aibă o suzetă, utilizați una cu formă naturală; dacă doriți, puteți limita utilizarea ei la primele trei luni; nu-i va simți lipsa la nici o vîrstă.



Asigurați un suport *adecvat pentru capul lui*

UN SUSPENSOR
Dacă bebelușul se trezește de fiecare dată cînd îl puneți jos, încercați să-l purtați într-un suspensor: mișcarea corpului dumneavoastră și contactul uman îl vor menține adormit (vezi p. 85).

LEGĂNATUL
Legănați-l în brațe cu o mișcare de du-te-vino pentru a-l liniști ca să adoarmă. S-ar putea să vă ia ceva timp și s-ar putea să se scoale de fiecare dată cînd vă opriți pentru a-l pune în pătuț, dar e o modalitate testată pentru a-l adormi.



TABIETURILE DE SOMN ALE BEBELUȘULUI MAI MARE

DE LA APROXIMATIV șase luni, bebelușul se va îmbia la somn mult mai bucuros dacă toată pregătirea culcării se desfășoară la fel în fiecare seară – bebelușilor le plac ritualurile și rutina. De acum înainte nu va mai fi complet pregătit să se culce în locuri neobișnuite, iar somnul său va putea fi perturbat ușor de o modificare în viața de zi cu zi, cum ar fi o vacanță, astfel încît încercați să respectați rutina normală cînd sînteți departe de casă. Faceți cît mai distractivă pregătirea pentru culcare, astfel încît să fie o parte plăcută, dar nesolicitantă, a zilei bebelușului.

CARE E ORA DE CULCARE?
Dumneavoastră și partenerul trebuie să alegeți o oră care se potrivește cel mai bine cu programul dumneavoastră – și pe care să o puteți respecta, cu aproximație, zilnic. Convingeți-vă că e destul de tîrziu pentru a fi amîndoi acasă, dar nu atît de tîrziu încît pregătirea să vă ocupe toată seara. Orice moment între 6 și 8 p.m. este potrivit.

PREGĂTIREA DE CULCARE

1 Începeți pregătirea în același fel în fiecare seară: o baie este ideală, deoarece e atît distractivă cît și relaxantă. Dacă nu-i place să facă baie, douăzeci de minute petrecute împreună cu un joc drăguț l-ar putea ajuta să eructeze.

2 Dacă bebelușul mai are o masă înainte de culcare, dați-i-o în camera lui pentru ca să înțeleagă că e un loc prietenos, familiar, nu unul unde e izolat noaptea, în timp ce viața familiei continuă în altă cameră.

3 Puneți-l în pat cu ursulețul favorit sau cu jucării moi și cu cea pe care preferă să o strîngă în brațe, dacă are vreuna.

4 Acum partenerul dumneavoastră poate prelua unele activități, astfel încît să fiți ambii implicați în pregătirea de culcare. Aceasta durează aproximativ o jumătate de oră și e necesar să se desfășoare mereu la fel și să fie cît mai plăcută pentru bebeluș, pentru a marca clar sfîrșitul zilei.



MIŞCĂRILE RITMICE

Mişcările de du-te-vino în cărucior îl vor linişti pentru a adormi, deşi s-ar putea să încerce să continue să vă privească. Cînd adoarme, nu-l mai ridicaţi ca să-l puneţi în pătuţ, chiar dacă e noapte.

O PLIMBARE CU MAŞINA

Dacă sînteţi disperată, încercaţi să-l puneţi în scăunelul lui din maşină şi faceţi o tură în cartier: mişcarea probabil că îl va adormi automat. Cînd ajungeţi acasă, lăsaţi-l netulburat în scăunel şi duceţi-l aşa în casă. Acoperiţi-l cu o pătură ca să-i ţină cald.





O pătură subţire *este ideală pentru învelirea bebeluşului*

ÎNFĂŞATUL

Nu tuturor bebeluşilor le place să doarmă cu braţele strînse. Nu fiţi îngrijorată dacă îl înfăşuraţi sigur (dar *nu* strîns) pe bebeluş şi el continuă să-şi mişte braţele liber. Nu îi va fi frig şi nu contează dacă îi lăsaţi braţele libere cînd îl înfăşaţi.

ALTE METODE

Cîntecele de leagăn, în timp ce îl daţi huţa înainte şi înapoi, sînt o veche metodă pentru a-l linişti ca să adoarmă. Bebeluşul nu se va supăra dacă nu cîntaţi în acelaşi ritm. **Muzica înregistrată** pusă încet în camera lui îl poate ajuta să adoarmă. Pentru cei care adorm greu, poate fi utilă o **casetă cu înregistrarea** sunetelor pe care le-a auzit în uter.



5 Citiţi cu el o poveste preferată ca să se relaxeze şi să-l ajute să adoarmă. Nu renunţaţi dacă vi se pare că nu e atent: s-ar putea să fie obosit şi să nu mai reacţioneze la imagini cu acelaşi interes viu, dar asta nu înseamnă că nu ascultă.

6 Daţi-i bebeluşului jucăria favorită sau cea pe care preferă să o strîngă la piept şi sărutaţi-l de noapte bună. Stingeţi lumina sau aprindeţi o lumină de veghe. Nu-l părăsiţi prea brusc: petreceţi un moment sau două, dînd ocol camerei înainte de a pleca.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

E o idee bună să-l iau în pat cu mine?

Mesele de noapte pot deveni mai uşoare dacă îl luaţi în pat. Dacă nici dumneavoastră, nici partenerul dumneavoastră nu aţi băut şi nici nu v-aţi drogat, nu există riscul să vă aşezaţi pe el. Puneţi-l în mijlocul patului ca să nu-l puteţi împinge jos. Pe măsură ce creşte, veţi stabili regula, deşi veţi dormi toţi mai bine dacă fiecare va fi în patul lui. Dormitul cu dumneavoastră poate deveni o obişnuinţă, care ulterior va fi greu de părăsit.

DEPĂȘIREA PROBLEMELOR LEGATE DE SOMN

MESELE DE NOAPTE

La vîrsta de șase luni poate sta nemîncat pînă dimineața; dar, de asemenea, se poate obișnui să se scoale pentru o masă. Dacă vreți să-l dezobișnuiți de această masă de noapte, începeți cu reducerea treptată a meselor, apoi opriți-le, dar intrați la el și liniștiți-l cît timp plînge.

La masa de seară încercați să nu-l lăsați să adoarmă cu sînul sau cu biberonul în gură: trebuie să învețe să adoarmă singur și să nu se bazeze pe supt ca să se relaxeze. Imediat ce îi cad pleoapele, scoateți-i din gură mamelonul sau tetina. Puneți-l în pătuț.

Cîteva nopți, dați-i să mănînce cînd se trezește, dar reduceți cantitatea. Puneți-l la loc în pătuț și, fie că a adormit, fie că nu, sărutați-l și *plecați*.

Dacă îl alăptați la sîn, partenerul dumneavoastră va trebui să vă înlocuiască, deoarece bebelușul, simțind mirosul de lapte, va dori să mai mănînce. Dacă continuă să plîngă, așteptați cinci minute, apoi reintrați ca să-l liniștiți și frecați-l pe spate pentru a-i da siguranță. Apoi întoarceți-vă în pat, chiar dacă continuă să plîngă.

Continuați să reintrați la fiecare cinci minute. Ridicați-l doar dacă și-a ieșit din fire din cauza plînsului. Cînd sciîncetele se opresc, puneți-l la loc în pat și părăsiți-l după cîteva minute. S-ar putea să dureze chiar și două ore, dar persistați.

Pentru următoarele cîteva nopți, nu-i mai dați de mîncare; adoptați în schimb tactica de a-l plimba atîta timp cît are nevoie, pînă învață să doarmă noaptea.

SCULAREA ÎN TIMPUL NOPȚII

Tactica de mai jos vă oferă o modalitate de a-l liniști pe bebelușul dumneavoastră mai mare cînd se scoală noaptea, asigurîndu-l că totul e bine și că nu l-ați părăsit, dar că în aceste ore va primi doar un minim de atenție din partea dumneavoastră. Dacă nu doarme vreme de o săptămînă, cereți sfatul asistentei de ocrotire.

Dacă bebelușul scîncește noaptea, așteptați cîteva minute să vedeți dacă adoarme din nou.

Cînd plînge pur și simplu, duceți-vă să verificați dacă nu e nimic rău. Dacă nu, mîngîiați-l și calmați-l: a-l freca pe spate poate fi suficient, dar poate fi nevoie să-l ridicați și să-l îmbrățișați. Cînd plînsul a trecut în smiorcăieli, puneți-l la loc în pătuț, așezați-l astfel încît să-i fie bine și cald și sărutați-l de noapte bună. Apoi culcați-vă și dumneavoastră.

Dacă plînsul continuă sau crește în intensitate din nou, chemați-l liniștitor din patul dumneavoastră, dar așteptați cinci minute înainte de a merge să-l liniștiți din nou.

Cînd vă reîntoarceți, liniștiți-l bătîndu-l și frecîndu-i spatele – nu-l ridicați decît dacă e într-adevăr ieșit din fire, apoi așezați-l și părăsiți-l.

Continuați să vă reîntoarceți în acest mod la intervale de cinci minute, atîta cît e nevoie pînă readoarme. După o jumătate de oră creșteți intervalele dintre vizite la zece minute, dar nu-l lăsați niciodată să plîngă mai mult de 15 minute. O săptămînă de drăgălășenie fermă din partea dumneavoastră ar trebui să fie suficientă pentru a stabili o schemă de somn mai sociabilă.

ORĂ DE CULCARE NESTABILITĂ

De la vîrsta de aproximativ nouă luni, stabiliți o metodă de a manevra ora de culcare, apoi țineți-vă de ea. Dacă bebelușul capătă obiceiul să nu se liniștească dacă îl puneți în pat, o săptămînă de urmărire cu încăpățînare a tacticii de mai jos ar trebui să îl întrerupă. Va înțelege curînd mesajul că veți veni întotdeauna la el dacă plînge, dar *nu* îl veți ridica din nou.

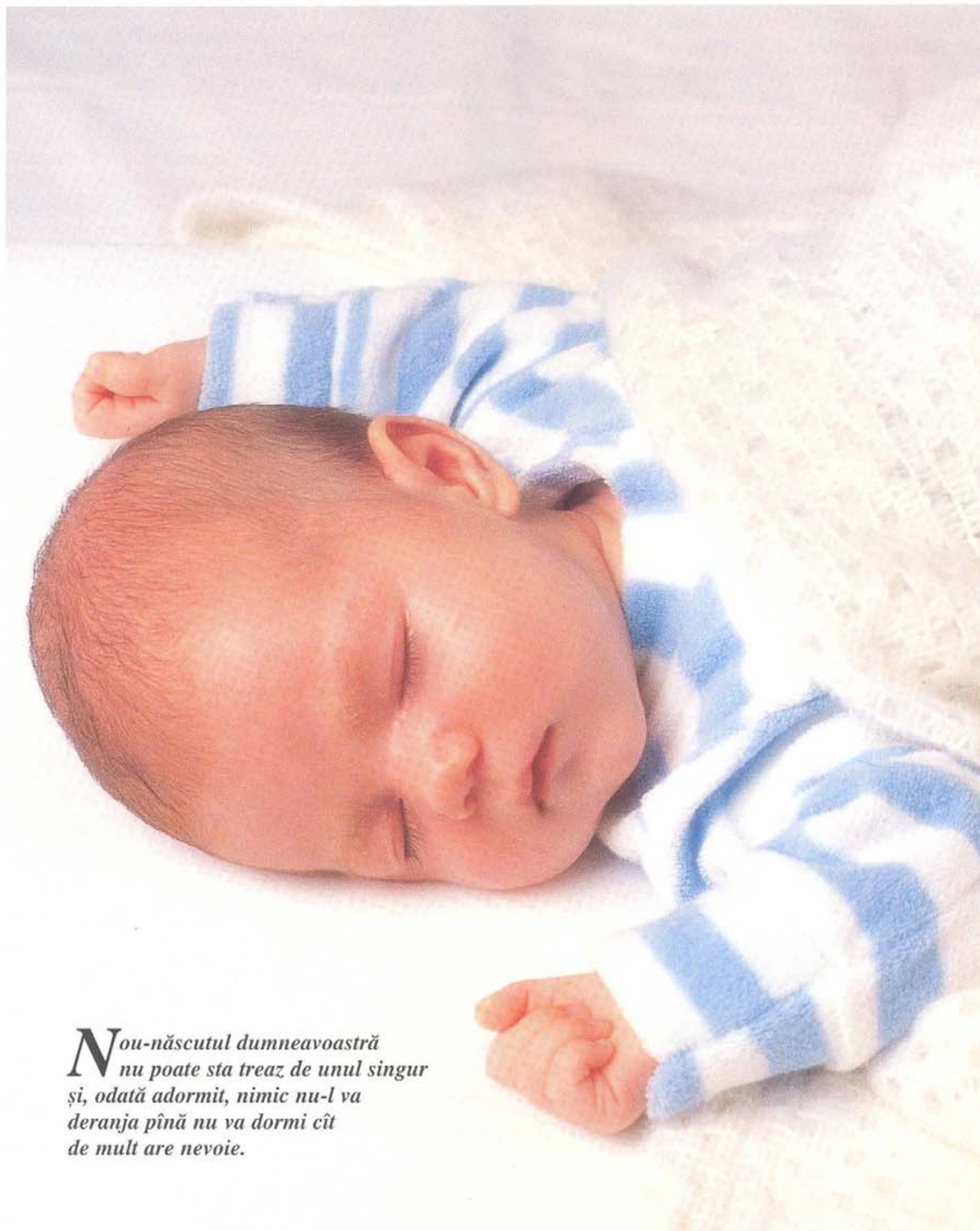
Mențineți ora de culcare, făcînd din ea un eveniment vesel, relaxant și plin de iubire. Dacă plînge cînd îl părăsiți după așezarea în pat pentru noapte, întoarceți-vă și dați-i un sărut liniștitor, dar nu îl ridicați din nou și *nu* stați cu el mai mult de un minut sau două.

Dacă plînge din nou, chemați-l pentru a-l liniști, dar așteptați cinci minute înainte de a vă duce din nou la el.

Cînd vă duceți, verificați că nu e nimic rău, cum ar fi un scutec ud sau ceva care să-l deranjeze. Dacă nu, bateți-l pe spate pentru a-l calma, sărutați-l de noapte bună și așezați-l din nou. Fiți veselă, dar fermă, și apoi plecați. Nu ezitați – voința bebelușului este mai puternică decît a dumneavoastră și veți fi ușor de convins să rămîneți.

Dacă continuă să plîngă, reintrați pentru o scurtă privire la intervale de cinci minute. După jumătate de oră, începeți să creșteți intervalele dintre vizite, dar nu lăsați niciodată copilul să plîngă mai mult de un sfert de oră.

Eventual va realiza că scurta recompensă pe care i-o oferiți venind la el uneori nu merită tot efortul pe care îl face, astfel încît va adormi liniștit.



Nou-născutul dumneavoastră nu poate sta treaz de unul singur și, odată adormit, nimic nu-l va deranja pînă nu va dormi cît de mult are nevoie.

HAINELE ȘI ÎMBRĂCATUL



În primele săptămîni îl veți îmbrăca și dezbrăca frecvent; poate avea nevoie de haine curate la fel de des ca de un scutec curat, așa încît veți avea nevoie de multe haine de măsura cea mai mică. Merită întotdeauna să întrebați dacă prietenii sau rudele vă pot împrumuta lucruri care nu le mai sînt de folos. Pe măsură ce copilul se va transforma într-un plimbăreț activ, veți avea nevoie de haine care sînt și confortabile și nu-i împiedică mișcările – și veți avea nevoie de mult mai puține. Copilul crește atît de repede, încît o garderodă scumpă sau pantofi și haine „de primă clasă" nu au rost, ele rămînîndu-i mici cu mult înainte de a se deteriora. E mult mai bine să cumpărați cîteva articole de îmbrăcăminte o dată și să le înlocuiți cînd devin prea mici. Alegeți-le atent: sistemele de prindere ușor de manevrat și pantalonii cu elastic, de exemplu, îl vor ajuta pe măsură ce va învăța să se îmbrace și să se dezbrace. Dar, mai presus de orice, alegeți haine care sînt ușor de întreținut și se pot spăla la mașină, deoarece copilul n-are vreo grijă să le păstreze îngrijite și curate. Nici el și nici dumneavoastră n-ar trebui să fiți preocupați de hainele lui.

CUMPĂRAREA HAINELOR PENTRU COPIL

HAINELE PENTRU UN BEBELUȘ ar trebui să fie ușor de pus, să se poată spăla la mașină și, dacă este posibil, să fie făcute din fibre naturale, care îi permit bebelușului să-și regleze propria temperatură cît de bine posibil. NU utilizați detergenți biologici sau înălbitori de materiale pentru a spăla hainele copilului, deoarece i-ar putea irita pielea. Tipul de haine de bază acum și în primele șase luni este un costum supraelastic.

Costumașe de bumbac

Manșetele simple *sînt cele mai bune; dacă costumașul are mănuși cu un singur deget, nu le utilizați*

Deschizătura *de la gît să se întindă mult*



Pieptăraș

Pieptăraș cu capse

Pieptăraș
Căutați un model care să vă permită să i-l băgați ușor pe cap, cu mîneci largi, și 100% din bumbac sau lînă.

Costum supraelastic
Căutați să aibă capse în față și la baza coapselor – acest tip e mai ușor de pus. Evitați mănușile cu un deget: bebelușul dumneavoastră trebuie să învețe despre mîinile lui. Un costumaș strîns îi poate deforma ușor oasele, astfel că e bine să-l îmbrăcați într-unul care este larg pe toate părțile.

Căciulă de lînă

Mănuși



Pălărie de soare

Într-o zi rece, bebelușul are nevoie de **căciulă de lînă** care se leagă sub bărbie și de mănuși care se strîng pe încheietură pentru a nu pierde din căldură. Pe vreme caldă are nevoie de **pălăriuță de soare.**



Pulover
Evitați mohairul sau lîna pufoasă și orice tricotaj cu găuri mari în care și-ar putea prinde degetele.

Pentru nou-născut o **cămășuță de noapte** sau un costum supraelastic este o îmbrăcăminte ideală pentru noapte. Pentru un bebeluș mai mare, o pijămăluță cu picior întreg îi va ține mai cald, dar asigurați-vă că e destul de mare.



Pijămăluță



Cele 100% din bumbac *sînt cele mai bune*

O deschizătură cu șnur *oferă un acces ușor la scutecul bebelușului*

Cămășuță de noapte

PIESE DE BAZĂ PENTRU BEBELUȘ

Încercați cu următoarele, de 60 cm mărime, apoi adăugați, după nevoi. Cumpărați mai multe articole, altfel veți avea de spălat tot timpul.
Aveți nevoie de:
- opt costumașe supraelastice;
- șase pieptărașe;
- două pulovere;
- două cămășuțe de noapte;
- două perechi de șosete;
- botoșei de lînă;
- mănuși care se leagă;
- pălăriuță de soare sau de lînă;
- hăinuțe de ieșit afară (iarna).



Elasticul din jurul *piciorușelor să nu fie prea strîns*

Capsele *la baza coapselor fac mai ușoară schimbarea scutecului*

Un costum de zbenguială
Un costum de bumbac cu mîneci scurte și fără picioare este răcoros pe vreme călduroasă.



Șosetele
trebuie să fie foarte încăpătoare și moi



Botoșei din material elastic
Utilizați-i pe vreme rece înainte să înceapă să meargă; trebuie să fie foarte încăpători.



Costum matlasat pentru exterior *nu lasă să intre vîntul și menține un strat de aer cald*

Hăinuțe de ieșit afară
Îmbrăcați-l pe bebeluș într-un strat suplimentar de haine cînd ieșiți afară, deoarece va pierde ușor căldură.

CUM SĂ-L ÎMBRĂCAȚI PE BEBELUȘ

ÎMBRĂCATUL și dezbrăcatul bebelușului sînt o ocazie plăcută să-l lăsați să învețe despre corpul lui prin stringerea și mîngîierea pielii lui moi. S-ar putea să-i displacă îmbrăcatul, dar puteți să-l transformați într-un lucru plăcut, cu multe ghidușii, îmbrățișări, sărutări și „discuții"; fiți deosebit de blîndă. Adunați hainele de care aveți nevoie și desfaceți toate capsele. Întindeți-l pe bebeluș pe masa de înfășat.



PUSUL UNUI PIEPTĂRAȘ

1 Țineți pieptărașul cu fața spre dumneavoastră și rulați-l în mîini. Puneți marginea din spate la creșterul capului bebelușului.



Poziționați marginea din spate în vîrful capului



2 Cu o mișcare rapidă, delicată, coborîți partea din față a pieptărașului la nivelul bărbiei bebelușului. Țineți strînsă toată partea din față și întindeți de ea cît puteți de mult, astfel încît nici o parte din ea să nu-i atîrne pe față și să-l deranjeze.



3 Ridicați capul și partea superioară a corpului copilului și trageți în jos spatele pieptărașului, încît să ajungă de jur împrejurul gîtului și să se afle în spatele umerilor. Lăsați copilul pe masa de înfășat, fără zguduituri și fără a-i lăsa capul să cadă pe spate.



4 Dacă pieptărașul are mîneci, puneți degetele unei mîini înăuntrul unei mîneci și desfaceți-o cît mai mult, apoi cu cealaltă mînă ghidați-i pumnul spre degetele dumneavoastră.



5 Țineți mîna bebelușului cu prima mînă și dați drumul mînecii peste mîna lui cu cealaltă mînă. Trageți pieptărașul în jos sub brațul său. Faceți același lucru cu cealaltă mînecă, trăgînd de pieptăraș, nu de bebeluș.



6 Trageți-i pieptărașul peste burtică. Ridicați-i partea inferioară a corpului ținîndu-l de glezne. Închideți capsele dintre picioare.



Întindeți costumașul supraelastic

PUSUL UNUI COSTUMAȘ SUPRAELASTIC

1 Ridicați-l pe bebeluș în timp ce întindeți costumașul supraelastic pe masa de înfășat, cu fața în sus și cu toate capsele desfăcute. Întindeți-l pe copil deasupra, cu gîtul în axul costumașului.



Un pieptăraș *pe sub costumaș este esențial în orice condiții, cu excepția perioadelor foarte calde*





2 Rulaţi în mîini piciorul unui costumaş supraelastic, pentru a lărgi partea cu piciorul. Băgaţi înăuntru piciorul bebeluşului, punînd degetele sale de la picioare exact în partea corespondentă a costumului şi trageţi în sus partea cu picior a costumului. Faceţi acelaşi lucru cu celălalt picior.

3 Băgaţi degetele unei mîini prin capătul unei mîneci, rulînd materialul mînecii peste mîna dumneavoastră. Întindeţi capătul mînecii cît de mult puteţi. Cu cealaltă mînă, ghidaţi pumnuleţul bebeluşului către prima mînă.



4 Ţinînd mîna bebeluşului între police şi restul degetelor, daţi drumul mînecii peste mîna dumneavoastră şi ridicaţi-i braţul, trăgînd-o în sus pînă la umăr. În acest mod, degetele bebeluşului şi unghiile dumneavoastră nu pot fi prinse.



5 Dacă costumaşul este larg, suflecaţi mînecile, astfel încît să-şi poată explora cu mîinile corpul şi să înveţe despre el.



6 Închideţi toate capsele, începînd cu cele din jurul coapselor şi dintre picioare şi mergînd pînă la gît.

DEZBRĂCATUL BEBELUȘULUI

BEBELUȘUL poate fi enervat de senzația de aer rece pe pielea lui pe măsură ce îl dezbrăcați, astfel încît mîngîiați burtica lui goală și folosiți toate ocaziile pentru a vă atinge pielea de a lui. Să aveți la îndemînă un prosop pentru a-l înveli pe bebeluș cînd l-ați dezbrăcat sau îmbrăcați-l din nou repede. Întindeți-l pe bebeluș pe masa de înfășat.

SCOATEREA UNUI COSTUMAȘ SUPRAELASTIC

1 Desfaceți capsele. Țineți o gleznă înăuntrul costumașului și scoateți piciorul costumului. Faceți la fel cu celălalt.



Țineți copilul de gleznă *în timp ce-i scoateți piciorul costumului*



2 Desfaceți capsele de pe pieptăraș, apoi ridicați-i de glezne jumătatea inferioară a corpului și băgați-i sub spate, cît de mult puteți, pieptărașul și costumul supraelastic.



3 Băgați mîna în interiorul mînecii și țineți-l de cot. Adunați mîneca și trageți-i-o; apoi repetați la celălalt braț.



Fiți blîndă *atunci cînd dezbrăcați bebelușul*

Susțineți-i *capul*

4 Băgați-vă mîna sub capul și gîtul copilului și ridicați-i partea de sus a corpului pentru a-i putea scoate costumașul.

SCOATEREA UNUI PIEPTĂRAȘ



1 Țineți-i cotul înăuntrul pieptărașului cu o mînă și întindeți de pieptăraș peste pumnulețul lui. Faceți la fel cu cealaltă parte.



2 Rulați în mîini tot pieptărașul, astfel încît să nu rămînă vreo bucată care să-i poată atîrna pe față cînd i-l scoateți.



3 Întindeți de deschizătură cît de tare puteți, apoi cu o mișcare rapidă treceți-o peste fața copilului pînă la creștetul capului.



4 Strecurați-vă mîna sub capul și gîtul copilului și ridicați-i partea de sus a corpului pentru a putea trage pieptărașul.

CUM ÎNVAȚĂ SĂ SE ÎMBRACE SINGUR

LA APROXIMATIV DOI ani, copilul dumneavoastră va reuși să-și scoată singur șosetele sau tricoul și, pînă la aproximativ trei ani, cei mai mulți încep să se îmbrace singuri. Puteți încuraja această nouă independență prin cumpărarea de haine ușor de îmbrăcat și lăsîndu-l să se îmbrace și să se dezbrace de cîte ori vrea.

MODALITĂȚI DE A-L AJUTA

- Acordați-i mult timp – dacă nu vă grăbiți, nu vă veți enerva din cauza încetinelii.
- Așezați-i hainele în ordinea în care le va îmbrăca.
- Cumpărați pantaloni sau fustițe cu elastic în talie. Nu îmbrăcați niciodată un preșcolar în pantaloni cu fermoar: și-ar putea prinde penisul în el.
- Căutați haine cu nasturi mari sau cu închizătoare cu limbă de pisică.
- Învățați-l să-și închidă nasturii de jos în sus.
- Lăsați-l să-și aleagă piciorul „favorit", apoi marcați-i acel pantof ca să și-l pună corect în picior.
- Evitați hanoracele cu fermoar.
- Cînd trebuie să-l ajutați, faceți un joc din îmbrăcare, jucîndu-vă de-a v-ați ascunselea cînd îi trageți hainele peste cap.
- O dată ce e îmbrăcat, lăsați-l să stea îmbrăcat – chiar dacă se murdărește.

ALEGEREA PANTOFILOR

Pentru bebelușii care învață să meargă, cel mai bine e să o facă în picioarele goale. Le e mai ușor să-și mențină echilibrul, iar mersul în picioarele goale le face picioarele sănătoase.

O dată ce va ieși afară are nevoie de pantofi, dar, chiar și atunci, lăsați-l să meargă cît de mult în picioarele goale. Pantofii sînt necesari să-i protejeze picioarele, nu să i le „susțină" – mușchii îi oferă tot sprijinul de care picioarele au nevoie. Cumpărați pantofi de la un magazin specializat pentru copii, unde i se vor măsura lungimea și lățimea piciorului. La fiecare trei luni trebuie să verificați dacă pantofii i se potrivesc. Cumpărați șosete noi concomitent cu pantofii noi: șosetele prea mici pot deforma la fel de mult piciorul ca și pantofii prea mici.

Ce tip de pantofi ar trebui să cumpăr?

Cu condiția ca piciorul copilului să fi fost măsurat adecvat, orice pantof este potrivit, fie că e din piele, fie că e din pînză. Dacă, pentru încălțămintea ieftină, precum tenișii, sau pentru cizmulițe, esențiale în plimbările pe vreme umedă, nu găsiți măsura potrivită, cumpărați-le cu un număr mai mare și ajustați-le pe picior cu un branț. Evitați toți pantofii de plastic: plasticul nu se mulează pe forma piciorului, cum face pielea, ci piciorul va trebui să se muleze pe forma pantofului.

Ce urmăriți la pantofii copilului

Spațiul dintre *degetul mare al copilului și vîrful pantofului ar trebui să fie de 0,5-1,25 cm – nici mai mult, nici mai puțin*

Partea din față *lată este importantă pentru a lăsa spațiu degetelor*



Curele în T cu cataramă



Sanda cu degetele libere

Sistemul de închidere *ar trebui să țină piciorul copilului fest: catarama sau închiderea cu limbă de pisică sînt cele mai ușor de manevrat*

Cusăturile trebuie *să fie bine finisate, astfel încît nimic să nu frece pielea copilului*



Dezbrăcatul singur
Copilul de doi ani se va bucura de provocarea reprezentată de dezbrăcat, acordîndu-i timp din plin.

ÎMBĂIEREA ȘI SPĂLATUL

O mare parte din îngrijirea de zi cu zi a bebelușului va fi consacrată curățeniei. Pielea sa este moale și delicată și chiar propriile sale produse – transpirația, urina, saliva – îl vor irita și, după o vreme, îi vor da dureri. Pe măsură ce bebelușul crește, îmbăierea lui are nevoie de schimbări: își va băga mîncare în păr, explorînd lumea cu mîinile, ajutîndu-vă la schimbatul scutecelor și în general murdărindu-se și umplîndu-se cu grăsime, cu mîncare.



Astfel că fiți atentă să îndepărtați zilnic prin spălare urina, fecalele, transpirația, precum și laptele și mîncarea. Nu e absolut necesar să-i faceți copilului o baie zilnică: curățatul (spălatul feței, al mîinilor și al funduleţului) sau spălatul cu buretele reprezintă metode potrivite de a-l ține curat, dacă îi convine mai mult așa. Dar e cel mai probabil că bebelușului îi va plăcea să fie îmbăiat și baia va deveni o parte importantă a obișnuințelor voastre cotidiane.

ECHIPAMENTUL PENTRU ÎMBĂIAT ȘI SPĂLAT

EXISTĂ NUMEROASE produse concepute pentru a vă ușura îmbăiatul, dar puteți menține costurile scăzute cumpărînd doar lucrurile care vă sînt strict necesare. Nu puteți face economii la articolele de toaletă: șamponul, săpunul, loțiunile și cremele pentru adulți conțin prea multe aditive ca să fie sigure pentru pielea delicată a bebelușului, astfel încît asigurați-vă că lucrurile pe care le veți cumpăra sînt potrivite spre a fi utilizate pentru sugari.

ECHIPAMENTUL DE BAIE



Baia bebelușului
Pînă ce bebelușul e gata să intre într-o cadă de adult (între trei și șase luni), o cădiță potrivită vă va ușura îmbăiatul. Plasați-o la o înălțime potrivită pe un stativ sau puneți un prosop pe podea și îngenuncheați lîngă ea. Dacă cumpărați un suport special pentru cădiță, convingeți-vă că puneți baia la înălțimea potrivită pentru dumneavoastră.

O cadă cu model *pe fund nu-l lasă pe bebeluș să alunece*

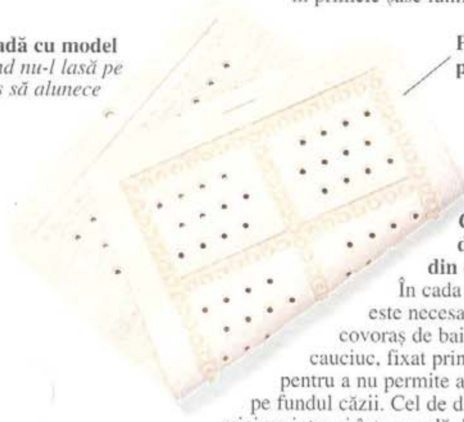


Vas mic cu apă fiartă



Vată

Veți avea nevoie de apă fiartă răcită și multe tampoane de vată pentru a spăla ochii urechile și fața bebelușului în primele șase luni.



Podea fixată prin sucțiune

Covoraș de baie din cauciuc
În cada mare, este necesar un covoraș de baie din cauciuc, fixat prin sucțiune pentru a nu permite alunecarea pe fundul căzii. Cel de dimensiuni mici va intra și într-o cadă de bebeluș.



Șorțuleț impermeabil
Un material din bumbac cu spatele impermeabilizat i se va părea mai moale bebelușului decît cel din PVC.

ARTICOLE DE TOALETĂ PENTRU BEBELUȘI



Lichid de baie



Loțiune



Ulei



Emolient



Pudră



Șampon



Săpun



Bețigașe cu tampon de vată

Pastă de dinți fluorurată

Lichidul de baie pentru sugari este o excelentă alternativă atît la săpun, cît și la șampon.
Loțiunea pentru sugari este utilă pentru curățarea zonei acoperite de scutec, în special dacă pielea e foarte uscată.
Uleiul pentru sugari este un bun emolient cînd pielea este uscată sau solzoasă.
Emolientul poate fi utilizat în locul uleiului pentru sugari.
Pudra pentru sugari. Va absorbi orice umezeală rămasă pe pielea bebelușului – deși se poate întări în cutele pielii și produce iritarea ei, dacă utilizați prea multă. Nu dați cu pudră pe o zonă unde veți pune cremă protectoare.
Șamponul pentru sugari poate fi necesar o dată pe săptămînă.
Săpunul de sugari trebuie utilizat doar dacă nu utilizați lichid de baie. În cazul unui bebeluș mic săpuniți-l peste tot în poala dumneavoastră, apoi clătiți săpunul în cădiță – dar să nu uitați că tot corpul său este foarte alunecos, astfel încît țineți-l ferm.
Bețigașele cu tampon de vată sînt utile pentru curățarea între degetele de la mîini și picioare. Nu le introduceți niciodată în urechi, ochi, nas sau funduleț.
Pasta de dinți poate fi una folosită și de adulți. Încercați să nu-l lăsați pe copil să o înghită – dacă o face, evitați să o mai utilizați pînă cînd e destul de mare pentru a nu o mînca (vezi p. 144).



Prosop de corp

Păstrați un prosop mare, foarte moale, doar pentru bebeluș. Încălziți-l pe un radiator înainte de a-l folosi. Unele prosoape au un pliu mare, ce permite realizarea unei glugi.



Prosop de față



Burete natural

Păstrați doar pentru bebeluș un prosop de față sau un burete nou și spălați-l regulat în mașina de spălat. Nu-l lăsați pe bebeluș să mănînce din burete.

PĂRUL, UNGHIILE ȘI DINȚII

O perie de păr ar trebui să aibă peri moi și să fie destul de mică, încît copilul să-și perie singur părul începînd de la aproximativ optsprezece luni. Alegeți un pieptene mic, cu dinți rotunjiți, și verificați să nu aibă vîrful sau marginile ascuțite.
Foarfecele pentru sugari au margini rotunjite și brațe scurte, astfel încît nu există pericolul de a înțepa accidental bebelușul.



Perie de păr și pieptene pentru bebeluș



Foarfece

Perie de dinți

Peria de dinți a copilului trebuie să aibă un cap mic, încît să poată ajunge în colțurile gurii sale, și peri moi, rotunjiți. Nailonul sau perii natuali sînt la fel de buni. Lăsați-l pe bebeluș să se joace cu o perie pentru sugari, dar utilizați una pentru copii pentru a-i curăța dinții. Schimbați-i regulat peria și verificați cu dentistul dacă aceasta curăță adecvat.

SFATURI PENTRU SPĂLATUL BEBELUȘULUI

- Pînă la vîrsta de șase luni utilizați întotdeauna apă fiartă răcită pentru a-i spăla ochii, urechile, gura și fața. Fierberea omoară orice bacterie din apă.
- Curățați doar părțile pe care le vedeți – nu încercați să curățați în interiorul nasului sau al urechilor bebelușului, ci doar ștergeți cu vată înmuiată orice urmă de mucus sau cerumen. Altfel nu veți face altceva decît să împingeți murdăria în nas sau în ureche.
- La fetițe, niciodată să nu încercați să-i depărtați labiile (buzele vaginale) pentru a curăța înăuntrul lor. Veți deranja fluxul natural al secreției care spală spre exterior bacteriile.
- La băiețel, nu încercați niciodată să trageți înapoi prepuțul pentru a încerca să curățați sub el: îl va durea, veți rupe sau veți leza prepuțul.
- Ștergeți întotdeauna dinainte înspre înapoi cînd curățați zona acoperită de scutec a unei fetițe. Aceasta împiedică răspîndirea din anus în vagin a germenilor ce produc infecția.
- Cînd ștergeți ochii și urechile bebelușului, utilizați o bucată nouă de vată pentru fiecare, altfel s-ar putea să răspîndiți infecții minore.
- Lăsați întotdeauna la sfîrșit curățatul fundulețului și utilizați o bucată nouă de vată pentru fiecare ștergere. Înmuiați-o în apă caldă de la robinet.

SPĂLAREA PARŢIALĂ

SPĂLAREA PARŢIALĂ a corpului înseamnă să curăţaţi doar părţile bebeluşului care au realmente nevoie să fie curăţate – mîinile, faţa, gîtul şi zona de sub scutec. Curăţaţi-l pe bebeluş la culcare sau sculare – este o alternativă excelentă la o baie, în special în cursul primelor şase săptămîni, cînd nici dumneavoastră, nici bebeluşul nu vă veţi simţi prea siguri la îmbăierea într-o cădiţă de sugar. Convingeţi-vă că e cald în cameră. Fierbeţi nişte apă pentru spălatul pe faţă şi turnaţi-o într-un vas mic, să se răcească. Spălaţi-vă pe mîini. Întindeţi-l pe bebeluş pe măsuţa de înfăşat şi dezbrăcaţi-l pînă la pieptăraş.

■ AVEŢI NEVOIE DE ■
Mic vas cu apă fiartă şi răcită pentru faţa copilului
Vas de apă caldă de la robinet
Bucăţi de vată
Bucăţi de tifon
Prosop cald
Echipament de schimbat scutecul
Haine curate



1 Ştergeţi fiecare ochi dinspre nas în afară cu vată înmuiată în apă fiartă. Utilizaţi o bucată nouă pentru fiecare ştergere şi pentru fiecare ochi. Uscaţi delicat cu o bucată de tifon.



Curăţaţi *murdăria dinapoia urechilor*

5. Îndreptaţi-i degetele *pentru a-i şterge mîinile*

2 Cu vată umedă, ştergeţi fiecare ureche. Nu încercaţi să ştergeţi în interior: ştergeţi în exterior şi înapoia lor. Utilizaţi o nouă bucată de vată pentru fiecare ureche; uscaţi urechea cu prosopul.



3 Curăţaţi faţa de lapte şi de salivă prin ştergere peste obraji şi frunte. Ştergeţi cu prosopul.

CURĂŢAREA BURICULUI

Restul, ligaturat, al cordonului ombilical va rămîne probabil pînă la 10 zile. Pînă ce cade, moaşa va veni să îl cureţe sau vă va învăţa cum s-o faceţi. Curăţarea cu atenţie previne sigur infecţia şi ajută la separarea cordonului ombilical. Moaşa vă va sfătui să uscaţi bontul ombilical cu vată, după îmbăierea bebeluşului.

O dată ce bontul ombilical a căzut, va fi necesar să curăţaţi buricul în fiecare zi, ca parte a rutinei curăţatului, pînă se cicatrizează complet.

Consultaţi moaşa sau asistenta de ocrotire dacă buricul e roşu, umflat, inflamat sau începe să mustească. O mică sîngerare este normală şi de obicei nu trebuie să vă îngrijoreze.



1 Utilizînd vată umezită cu spirt medicinal, ştergeţi cu atenţie pliurile cutanate din jurul buricului (după două săptămîni puteţi utiliza apă fiartă răcită).



2 Uscaţi cu vată proaspătă. Pudraţi un tampon de vată cu pudră pentru bebeluşi şi tamponaţi buricul pentru a absorbi toate urmele de umezeală.



4 Ștergeți-l sub bărbie și în cutele de la gît cu vată curată, deoarece transpirația adunată aici îi poate irita pielea. Uscați bine.

5 Ștergeți-l la subsuori cu vată umezită, ridicîndu-i ușor brațele pentru a-i aplatiza cutele. Uscați bine. Desfaceți-i pumnii pentru a spăla și a usca peste tot, pe mîini și între degete.

6 Curățați zona de sub scutec: desfaceți-i pieptărașul și curățați-i funduletul în modul uzual (vezi pp. 150-151): utilizați bucăți de vată înmuiate în apă caldă cu lichid de îmbăiere adăugat sau umezită cu loțiune pentru sugari. Puneți-i apoi o cremă de protecție și un scutec curat, și îmbrăcați-l în haine curate.

ÎMBĂIEREA BEBELUȘULUI

CELOR MAI MULȚI BEBELUȘI le place să fie îmbăiați; dar în primele zile, probabil că și dumneavoastră și bebelușul veți avea sentimente amestecate. Unui nou-născut îi displace deseori senzația de a fi „desfășat", iar dumneavoastră puteți fi nervoasă atunci cînd îi țineți micul corp alunecos. În primele săptămîni îl puteți spăla parțial; faceți-i o baie completă o dată pe săptămînă și spălați-l pe cap o dată la două săptămîni. Asigurați-vă că e cald în cameră. Puteți să stați în genunchi, pe scaun sau în picioare în timp ce îi faceți baie, dar alegeți acea poziție care nu vă va da dureri de spate.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Căditță de baie
Măsuță pentru înfășat
Prosop de baie al bebelușului
Prosop de șters pe cap, dacă îi veți spăla părul
Șorț impermeabil
Vas cu apă fiartă și răcită pentru a-l spăla pe față
Bucăți de vată
Lichid de baie pentru sugari
Echipament pentru schimbatul scutecelor
Pudră de talc pentru sugari
Haine curate

PREGĂTIREA PENTRU BAIE



1 Puneți apă rece, adăugați apă fierbinte și amestecați. Testați cu cotul: apa ar trebui să fie caldă și să aibă o adîncime de 10 cm. Adăugați lichid de baie.



2 Întindeți prosopul de baie pe măsuța pentru înfășat și dezbrăcați-l pe bebeluș, lăsîndu-l doar în scutec.



3 Înfășurați-l fest și ștergeți-i ochii și fața cu vată înmuiată în apă fiartă.

SPĂLAREA PE CAP

1 Țineți-i capul într-o mînă ca într-un căuș, cu spatele sprijinit de antebraț, și băgați-i picioarele sub umăr. Turnați-i delicat apă pe cap, cu mîna făcută căuș. În cazul majorității mărcilor de lichid de baie nu e nevoie să-i clătiți părul cu apă proaspătă.



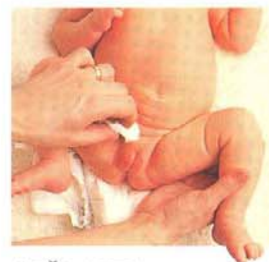
Evitați să-i stropiți *fața cu apă*



2 Readuceți-l în poală pe bebeluș pentru a-i netezi și usca delicat părul cu alt prosop.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Bebelușul meu de patru săptămîni are pete urîte crustoase pe pielea scalpului. Ce trebuie să fac?
Aceasta e o formă nenocivă de mătreață, denumită cruste seboreice. Ungeți scalpul bebelușului cu ulei pentru sugari și lăsați-l 24 de ore. Periați-l foarte delicat, apoi spălați crustele. Dacă crustele seboreice persistă, cereți-i doctorului o cremă.



SPĂLAREA FUNDULEȚULUI

Întindeți bebelușul pe măsuța de înfășat. Scoateți-i scutecul și curățați-i fundulețul (vezi pp. 150-151).

PUNEREA BEBELUȘULUI ÎN BAIE



Cu o încheietură *a mîinii susțineți-i capul, iar cu cealaltă coapsa cea mai apropiată*

1 Desfășați-l în poală, apoi băgați-l în căditță: susțineți-i capul și gîtul pe antebraț, în timp ce cu mîna îl țineți ferm de umărul îndepărtat și de partea superioară a brațului. Puneți cealaltă mînă sub funduleţul și coapsele lui.

2 Zîmbiți-i și vorbiți-i tot timpul bebelușului în vreme ce îi stropiți tot corpul cu mîna liberă. Luați-o cu binișorul dacă nu pare relaxat.



Susțineți-i *tot timpul umărul mai îndepărtat*

Lăsați-l *să dea din brațe și din picioare și să se bucure de libertatea de a fi gol*

SCOATEREA ȘI USCAREA



1 Două sau trei minute în apă sînt suficiente pentru un bebeluș foarte mic. Ridicați-l din apă strecurîndu-vă mîna liberă sub funduleţul lui: va fi alunecos, așa că țineți-l ferm.

Susțineți-i capul *astfel încît să nu-i cadă pe spate*



2 Înfășurați-l în prosop, în poala dumneavoastră, și îmbrățișați-l ca să-l uscați. Puneți-l pe măsuța de înfășat și uscați-i toate cutele pielii.



3 Dacă utilizați pudră de talc, pudrați-vă pe mîini, apoi frecați-vă mîinile. Plimbați-vă delicat mîinile peste pielea lui.

ÎMBĂIEREA ÎN CADA MARE

BEBELUȘUL va fi probabil gata să „promoveze" în teritoriul emoționant al căzii mari la vîrsta de trei sau patru luni – și unii bebeluși se bucură în ea chiar la vîrste mai mici. Dacă bebelușul încă nu a învățat să se bucure de baia lui, nu vă grăbiți cu schimbarea – dați-i cîteva săptămîni în plus de îmbăiere în cădiță, fie pînă ce devine prea mare pentru ea, fie pînă cînd capătă mai multă încredere. Pentru a-i face baie bebelușului de trei luni, aranjați lîngă baie toate lucrurile de care aveți nevoie. Asigurați-vă că în cameră e cald. Puneți covorașul de cauciuc pe fundul căzii și dați drumul la apă rece, apoi la cea fierbinte, astfel încît apa să fie caldă. Puneți-l pe bebeluș pe măsuța de înfășat pentru a-l spăla pe față, pe ochi și pe urechi, folosind apă fiartă răcită, apoi spălați-l la funduleț.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Covoraș de baie din cauciuc
Șorț impermeabil
Lichid de baie pentru sugari sau săpun pentru sugari și șampon pentru sugari (nu este necesar de fiecare dată)
Un prosop mare moale
Burete sau ștergar de față
Echipament pentru spălarea feței bebelușului
Echipament pentru schimbarea scutecelor
Stropitoare și alte jucării pentru un bebeluș mai mare
Perie de dinți pentru copii
Haine curate

SPĂLAREA BEBELUȘULUI

1 Întindeți-l pe bebeluș în baie pe covorașul de cauciuc. Țineți-i capul și gîtul sprijinite de brațul dumneavoastră, cu urechile deasupra nivelului apei.



Îngenuncheați întotdeauna *lîngă baie, astfel încît să-l puteți ține ferm pe bebeluș*

Baia *este unul din momentele în care-i vorbiți și vă bucurați de bebeluș*

Apa *ar trebui să ajungă pînă exact sub urechile bebelușului*

2 Dacă utilizați săpun, săpuniți-vă mîna liberă, apoi plimbați-i mîna peste corp. Dacă ați pus lichid de baie în apă, stropiți-i corpul cu apă.

Bebelușului îi va plăcea *atingerea delicată a mîinilor dumneavoastră*

3 Îndepărtați săpunul prin stropire cu apă. Nu-l bruscați pe bebeluș și vorbiți-i tot timpul. Lichidul de baie nu trebuie îndepărtat cu apă.

SCOATEREA LUI

Apucați-l de subsuori pentru a-l ridica: va fi alunecos. Înveliți-l în prosopul lui și îmbrățișați-l ca să-l uscați.

SPĂLAREA PĂRULUI



1 Spălați-i părul o dată pe săptămînă. Întîi udați-l. Dacă folosiți șampon, turnați-vă o cantitate mică în palma mîinii cu care-i susțineți capul.



2 Susțineți capul bebelușului cu mîna liberă și întindeți-i șamponul pe păr. Dacă aveți lichid de baie în apă, spălați-l doar cu apă.



3 Spălați-vă mîinile din nou și clătiți șamponul cu un burete sau cu un ștergar de față ude, bine stoarse.

Lăsați-l pe el *să stabilească ritmul – s-ar putea să-i placă să-l spălați în joacă*

SIGURANȚA ÎN TIMPUL BĂII

Urmați întotdeauna următoarele cîteva reguli:

▲ **Niciodată** nu lăsați un bebeluș sau un copil mic singur în baie și nu vă depărtați la o distanță de la care să nu-l aveți la îndemînă. E nevoie de foarte puțin timp pentru ca un copil să alunece și să se înece, chiar în apă foarte puțin adîncă.

▲ **Niciodată** nu-l lăsați pe copilul dumneavoastră să se ridice în picioare în baie, chiar atunci cînd poate sta fix și chiar dacă aveți un covoraș de cauciuc în baie.

▲ Chiar și cînd poate sta bine în picioare, trebuie să aveți o mînă liberă, gata să-l susțină dacă alunecă.

▲ Un covoraș de cauciuc pe fundul căzii este esențial.

▲ Nu turnați niciodată apă fierbinte cînd copilul e în baie. Dacă e necesar să completați, amestecați apă fierbinte și rece într-un vas, astfel încît să fie caldă, apoi turnați-o în cadă.

▲ Convingeți-vă că termostatul instalației de încălzire nu e fixat la o temperatură prea înaltă.

▲ Dacă robinetul devine fierbinte, înfășurați un prosop în jurul său, astfel încît bebelușul să nu se frigă dacă îl atinge.

▲ Dacă faceți baie împreună cu bebelușul dumneavoastră, e bine ca apa să fie ceva mai rece decît atunci cînd faceți baie singură.

CUM SĂ FACEȚI BAIA DISTRACTIVĂ

O dată ce copilul poate sta în picioare, baie devine o joacă minunată – nu doar un mod de a-l curăța. Căutați unele jucării de baie: lucruri care stropesc, ca pahare și pîlnii de plastic, găletușe de făcut castele de nisip, cu găuri, chiar strecurătoare de plastic – îl vor fascina toate; iar jucăriile care plutesc, ca vaporașele sau rățuștele, sînt și ele ideale. Aproximativ o dată pe săptămînă e bine să utilizați o jucărie care stropește, pentru a-i spăla părul, dar nu lăsați apa să-i curgă pe față – nu o să-i placă, probabil.



Supravegheați întotdeauna baia *și nu-l lăsați pe bebeluș niciodată singur în baie*

BEBELUŞI CARE URĂSC APA ŞI SPĂLATUL

BEBELUŞI CARE URĂSC BAIA

Unii bebeluşi sînt speriaţi de baie – şi deseori un bebeluş sau un copil mic s-ar putea împotrivi. Renunţaţi o vreme la făcutul băii: curăţatul zilnic îl va menţine curat, deşi un bebeluş care se mişcă mult va trebui săpunit ţinîndu-l în poală (vezi mai jos). După două sau trei săptămîni, încercaţi să faceţi o baie împreună cu el, pentru a-l ajuta să-şi depăşească frica.



Jocul cu apa
Aşezaţi-l pe bebeluş pe podeaua bucătăriei, lîngă un vas cu apă, şi lăsaţi-l să se joace şi să se stropească. Paharele care stropesc şi jucăriile care plutesc îl pot convinge că apa poate fi distractivă.

BEBELUŞI CĂRORA NU LE PLACE SPĂLATUL

Chiar dacă bebeluşului nu-i place să i se spele mîinile, e important să o faceţi înainte şi după fiecare masă. Faceţi ca acest lucru să fie şi mai distractiv spălîndu-i mîinile între mîinile dumneavoastră ude şi pline de săpun.

BEBELUŞI CĂRORA NU LE PLACE SPĂLATUL PE CAP

Bebeluşilor şi copiilor mici nu le place în mod deosebit să fie spălaţi, chiar dacă le place baia – perioada cea mai dificilă este între doi ani şi jumătate şi trei ani. Dacă copilului dumneavoastră nu-i place, abandonaţi spălatul pentru două săptămîni. Respectaţi-i repulsia, dar ajutaţi-l să devină mai raţional. De exemplu, ieşiţi împreună pe ploaie şi arătaţi-i ce senzaţie plăcută îi dau picăturile de ploaie pe faţă. Reintroduceţi treptat spălatul pe cap atunci cînd face baie. Poate fi de ajutor să-i daţi un ştergar de faţă să şi-l ţină peste ochi şi peste faţă: deseori copiii urăsc cel mai mult senzaţia de apă care le intră în ochi.

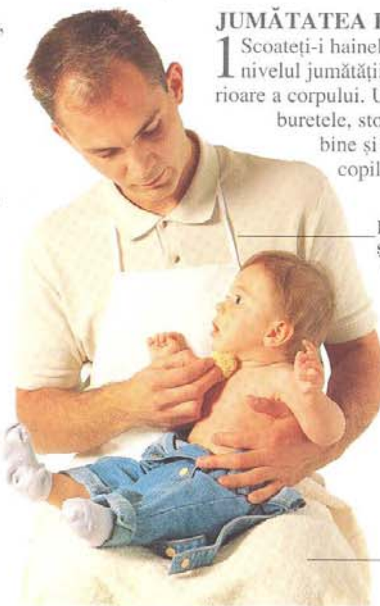
Săpunitul părului
Puteţi să ţineţi curat părul copilului dumneavoastră prin spălarea cu buretele sau cu un ştergar de faţă ud a oricărei bucăţi de mîncare şi de murdărie.



CUM SĂ-L CURĂŢAŢI CU BURETELE

DACĂ BEBELUŞULUI nu-i place apa, nu e nevoie să-i faceţi baie: o dată ce-şi poate susţine capul, o spălare zilnică cu buretele, în poală, este suficientă. Întîi, întindeţi-l pe bebeluş pe o măsuţă şi ştergeţi-i ochii, faţa şi urechile cu bucăţi curate de vată. Aşezaţi-l apoi în poala dumneavoastră, avînd la îndemînă toate lucrurile de care aveţi nevoie.

■ AVEŢI NEVOIE DE ■
Vas mare cu apă caldă, în care aţi adăugat puţin lichid de baie
Vas mic de apă fiartă răcită şi vată pentru faţa copilului
Şorţ impermeabil
Burete sau ştergar de faţă
Prosop cald
Echipament de schimbare a scutecului



Purtaţi un şorţ *care să vă acopere partea de sus a corpului*

Puneţi prosopul în poală *înainte de a începe*

JUMĂTATEA DE SUS

1 Scoateţi-i hainele de la nivelul jumătăţii superioare a corpului. Umeziţi buretele, stoarceţi-l bine şi spălaţi copilul pe gît.



2 Înmuiaţi buretele din nou în apă, stoarceţi-l bine ca să nu curgă, apoi spălaţi copilul pe piept şi pe burtică. Ştergeţi-l bine cu prosopul.

3 Ţineţi-i bebeluşului braţele în sus pentru a-l spăla şi şterge la subsuori, unde se pot aduna transpiraţia şi scamele. Spălaţi-i şi ştergeţi-i antebraţele, lăsaţi-l să-şi cufunde mîinile în vasul cu apă, dacă vrea. Ştergeţi-l bine cu prosopul.



4 Întindeţi-l în faţă pe braţul dumneavoastră pentru a-l spăla şi a-l usca pe spate şi pe umeri. Nu-i va plăcea să-i curgă apa pe spate, astfel încît stoarceţi buretele.



JUMĂTATEA INFERIOARĂ

1 Puneţi-i un pieptăraş curat şi scoateţi-i pantalonii şi şosetele. Spălaţi-l apoi pe picioare. Ştergeţi-l bine, în special între degete.



Ţineţi-i bebeluşului braţele *în sus, pentru a-i aplatiza cutele de la subsuori*

Ţineţi-l pe bebeluş *ferm tot timpul: se va zvîrcoli*



2 În final, scoateţi-i scutecul şi curăţaţi-l pe burtă, în zona genitală şi la funduleţ în modul obişnuit (vezi pp.150-151). Întindeţi-l în poala dumneavoastră dacă simţiţi că aveţi încredere, sau puneţi-l pe măsuţa de înfăşat. Puneţi-i un scutec curat şi îmbrăcaţi-l în hăinuţele de noapte.

ÎNGRIJIREA DINȚILOR

NU E NICIODATĂ PREA DEVREME să începeți să aveți grijă de dinții copilului dumneavoastră. O dată ce are doi sau mai mulți, ștergeți-i dinții și gingiile în fiecare seară cu o batistă umedă. De la douăsprezece luni puteți folosi o perie de dinți pentru sugari: curățați-i dinții (vezi mai jos) după micul dejun și la culcare, dar lăsați-l să se joace singur cu o perie atunci cînd face baie. Dacă aveți grijă de primii dinți, „de lapte", puteți fi sigură că atunci cînd dinții permanenți ies, în jurul vîrstei de șase ani, ei vor fi corect poziționați și în gingii sănătoase – și veți fi stabilit obiceiuri bune, pentru toată viața, la copilul dumneavoastră. La orice vîrstă, cu cît spălatul pe dinți pare un joc, cu atît copilul va fi încurajat să coopereze. Jocul de-a dentiștii, curățatul propriilor dumneavoastră dinți împreună cu el și scuipatul vor fi toate de ajutor.

CURĂȚATUL DINȚILOR



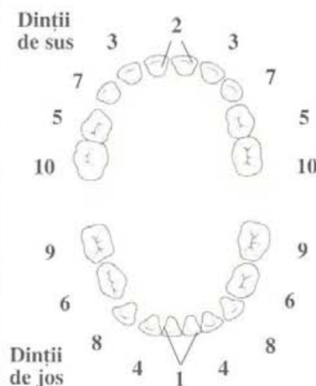
1 Udați o batistă curată. Așezați-l pe copil în poală. Înfășurați batista în jurul degetului dumneavoastră și întindeți o bucată de pastă de dinți cu fluor de mărimea unui bob de mazăre. Nu e nevoie să utilizați pastă de dinți dacă nu-i place copilului sau dacă vrea să o mănînce. Folosiți pasta de dinți uzuală: cele pentru copii pot conține zahăr.



2 Frecați cu degetele gingiile și dinții copilului. Lăsați-l să scuipe în toaletă dacă vrea să vă imite.

CUM APAR DINȚII

Bebelușului dumneavoastră îi poate erupe primul dinte în orice moment pe parcursul primului an și va avea toți dinții apăruți în cel de al treilea an. Dinții bebelușului apar de obicei în aceeași ordine.



DE CE APARE TARTRUL?

Depunerile de tartru apar deoarece bacteriile din gură reacționează cu zahărul formînd un acid, ce topește smalțul dur care acoperă dinții. Dulciurile și mîncărurile dulci cresc riscul depunerilor de tartru, în special dacă sînt consumate între mese, deoarece dinții sînt înconjurați în zahăr cea mai mare parte din timp. Astfel că încercați să-i dați dulciuri doar la mese, după care spălați-i dinții și dați-i gustări care nu conțin zahăr (vezi p. 116).

Fluoruri

Dinții copiilor pot fi protejați cu fluor, o substanță chimică ce întărește smalțul dentar și chiar închide micile spărturi din el. Periajul de două ori pe zi cu o pastă de dinți fluorurată vă va ajuta să protejați dinții copilului de depunerile de tartru. Fluorul este prezent ca supliment în apa de băut în unele zone sau este administrat sub formă de picături sau tablete: asistenta de ocrotire vă poate da sfaturi.

Prea mult fluor?

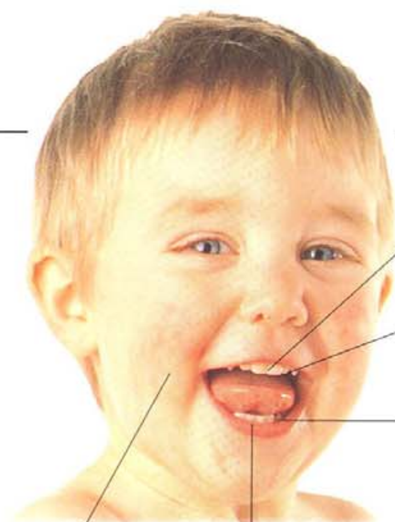
Nu trebuie să vă îngrijorați dacă copilul înghite un pic de pastă de dinți cînd îi periați dinții, dar s-ar putea ca gustul să-i placă atît de mult, încît să vrea să o mănînce și din tub. Nu-l lăsați. Dacă primește fluor din apă sau din suplimente, ceea ce provine din pasta de dinți ar putea fi prea mult.

VIZITA LA DENTIST

Din momentul în care copilul are prima dentiție completă (în jurul vîrstei de doi ani și jumătate) ar trebui să fixați controale dentare regulate la fiecare șase luni. Dentistul va avea tratamentele necesare pentru a preveni depunerea de tartru și va fi capabil să vă sfătuiască despre suplimentarea cu fluor – astfel încît continuați programul regulat de vizite chiar dacă sînteți sigur că dinții copilului sînt sănătoși. Dacă există vreo carie, e important să fie tratată la timp. Obișnuiți-l pe copil cu ideea de a merge la dentist, înainte de a face vreun tratament. Dacă pare înspăimîntat, așezați-l în poală, pe scaun, și arătați-i ce rost are echipamentul din jur.

CUM SĂ CURĂȚAȚI DINȚII COPILULUI

De la vîrsta de 18 luni, începeți să curățați dinții copilului cu o perie de dinți umedă și o bucată de mărimea unui bob de mazăre de pastă de dinți cu fluor. Periați-i dinții atîta timp cît vă lasă; probabil că va vrea să se perie singur de la vîrsta de aproximativ doi ani. Supravegheați-l întotdeauna – e nevoie să se perie corect. Învățați-l stînd în spatele lui în fața oglinzii și ținîndu-l de mînă, arătîndu-i mișcările corecte.



Dinții de sus: *periați-i de la gingii în jos*

Toate suprafețele mușcătoare: *periați înainte și înapoi de-a lungul suprafețelor plane ale măselelor, de jur împrejurul gurii*

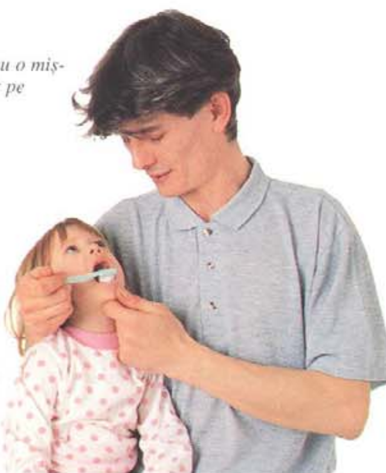
Dinții de jos: *periați-i de la gingii în sus*

Mergeți cu peria *exact pînă în partea din spate a gurii copilului*

Periați-i gingiile *cu o mișcare circulară, atît pe dinafară cît și pe dinăuntru*



A face un joc din curățatul dinților
Jucați-vă în timpul băii pentru a-l încuraja pe copil să vă copieze; curățați-i dinții cum trebuie, după aceea.



Curățatul dinților copilului
Așezați-l în picioare la chiuvetă sau lighean, pe ceva mai înalt, dumneavoastră stînd lateral și în spatele lui. Dați-i capul pe spate, astfel încît să-i puteți privi în gură atunci cînd îl periați. Lăsați-l să se clătească și să scuipe – asta e cel mai distractiv.

TĂIEREA UNGHIILOR



NOU-NĂSCUTUL DUMNEAVOASTRĂ

E bine ca unghiile să fie scurte, astfel încît să nu se poată zgîria singur. În primele cîteva luni, unghiile sînt atît de moi, încît cel mai bun mod de a le scurta este să le roadeți chiar dumneavoastră. Dacă se agită, roadeți-i-le cînd doarme.

BEBELUȘUL MAI MARE



Așezați-l pe bebeluș în poală, cu fața înainte. Apucați-i cîte un deget pe rînd și tăiați-i unghiile cu foarfece pentru sugari, după forma vîrfului degetelor și verificînd să nu rămînă colțuri ascuțite.

TĂIEREA UNGHIILOR DE LA PICIOARE



Întindeți-l pe bebeluș pe masa de înfășat; dacă e mai mare, așezați-l în poală. Țineți-i fix piciorul, fiindcă va da din el. Tăiați-i unghiile drept, de-a curmezișul, altfel colțurile s-ar putea încarna.

SCUTECELE ȘI ÎNGRIJIREA LOR



Primele cîteva săptămîni ale vieții nou-născutului par a se desfășura în jurul schimbării scutecelor. Deoarece vezica urinară a bebelușului este mică, el se udă des, astfel încît va trebui să-l schimbați cel puțin după fiecare masă, curînd după ce se scoală și înainte de a se culca, iar în primele săptămîni chiar și după suptul de noapte. Schimbați-l ori de cîte ori scutecul e murdar sau ud, deoarece a-l lăsa în el face foarte probabilă apariția eritemului fesier. A-l schimba nu e întotdeauna prima dumneavoastră prioritate: cînd se scoală dimineața îi va fi foame, așa că scoateți scutecul ud, înfășurați copilul într-un prosop și dați-i ceva lapte înainte de a-l schimba – nu e normal să-l lăsați să aștepte. Schimbatul scutecelor nu trebuie să fie o corvoadă: e un moment pentru jocuri și îmbrățișări și o modalitate importantă de a-i arăta bebelușului că îl iubiți. Ușurați-vă viața ținînd la un loc toate lucrurile de care aveți nevoie; dacă locuiți într-o casă cu etaj, e bine ca în primele săptămîni să aveți un al doilea set similar la parter. Dar, pe măsură ce lunile trec, veți remarca rărirea nevoii de a schimba scutecul. În jurul vîrstei de doi ani copilul va începe să recunoască senzația vezicii pline și concomitent se va apropia de vîrsta la care va renunța la scutece.

CONȚINUTUL SCUTECELOR

Scaune ce pot fi văzute frecvent pe scutecul bebelușilor:

- **ca smoala, verzui închis, lipicios (doar în primele două sau trei zile):** acesta este meconiul, care umple intestinele înaintea nașterii și trebuie să fie eliminat înainte ca digestia să înceapă;
- **verzui-maronii sau verzui deschis, semilichide, pline de cheaguri (doar în prima săptămînă):** „scaunele de tranziție" vă arată că bebelușul se adaptează la alimentație prin propriul aparat digestiv;
- **scaune oranj-gălbui, ca muștarul, apoase, cu cheaguri de lapte amestecate în ele, deseori foarte abundente:** scaunul normal, constant, al unui bebeluș hrănit la sîn;
- **scaune verzi sau cu striații verzui:** cvasinormale, dar scaunele mici verzui, timp de cîteva zile, pot fi un semn de subnutriție.

Consultați doctorul dacă:

- scaunele sînt foarte apoase și mirositoare și bebelușul vomită, dă deoparte mîncarea: diareea este periculoasă, punînd chiar în pericol viața, la un bebeluș mic;
- vedeți sînge pe scutec;
- vă îngrijorează ceva, indiferent ce.



Scutec complet, care se aruncă



Scutec flaușat împăturit

TIPURI DE SCUTECE

Bebelușul dumneavoastră nu se va supăra, fie că folosiți scutece care se aruncă, fie scutece croite, cu condiția ca acestea să i se potrivească fest și să nu stea într-unul umed sau murdar. Cele care se aruncă îi dau un aspect îngrijit, sînt subțiri. Scutecele flaușate sînt mai voluminoase și s-ar putea să fie nevoie să-i cumpărați haine cu cîțiva centimetri mai mari pentru a încăpea și scutecul. Dar acestea din urmă îi susțin bine articulația șoldului, un avantaj dacă medicul suspectează o laxitate a articulației șoldului.

Marginea ridicată *a măsuței de înfășat nu-l va opri pe bebeluș din rostogolire*

SCHIMBAREA SCUTECULUI

Din moment ce veți schimba atît de des scutecul bebelușului, zona în care faceți acest lucru trebuie să fie un loc plăcut pentru amîndoi: o jucărie mobilă deasupra capului bebelușului, un ursuleț în apropiere, abțibilduri sau autocolante pe pereți sau pe mobilă îl vor amuza pe copil și îl vor încuraja să stea liniștit. O măsuță pentru înfășat este ieftină și foarte potrivită, și bebelușul va fi în mai mare siguranță dacă o puneți pe o podea curată și uscată. O masă anume proiectată pentru schimbarea bebelușului poate fi utilă pentru depozitarea scutecelor curate și articolelor de toaletă, dar bebelușul poate cădea de pe o masă, însă nu și de pe podea. Masa poate repede deveni prea mică. Dacă puneți măsuța de înfășat pe o suprafață aflată la înălțime, fie că e vorba de o masă, de un stativ sau o comodă cu sertare sau de patul dumneavoastră, nu vă întoarceți niciodată cu spatele la bebeluș, nici chiar pentru o secundă.



Timpul schimbării
Schimbarea scutecelor bebelușului vă oferă ocazia perfectă de a vorbi și de a vă juca cu el: includeți multe jocuri și gîdilături, pentru a face distractivă această îndeletnicire.

Un joc *sau două înainte de a-i pune un scutec nou va permite aerisirea fundulețului*

ECHIPAMENT PENTRU SCHIMBAREA SCUTECULUI

DEȘI AR PUTEA PĂREA o grămadă înspăimîntătoare de echipament, a ține la un loc toate lucrurile de care aveți nevoie vă va ușura schimbarea scutecelor. Spălați la toaletă cu jet de apă țesăturile utilizate, căptușeala scutecelor, dar puneți vata și scutecele care se aruncă împăturite și legate într-o găleată de gunoi cu un sac de plastic în interior. Puneți lucrurile flaușate în găleata adecvată, înainte de a le spăla cu atenție (vezi p. 153).

ECHIPAMENT PENTRU CURĂȚAREA FUNDULEȚULUI

Măsuță de înfășat
O măsuță capitonată, care poate fi curățată prin ștergere, cu margini mai ridicate, este de neprețuit. Pe vreme caldă puneți un scutec din material textil sub capul bebelușului: plasticul îl poate face să transpire.

Curățați măsuța *de înfășat cu o soluție puțin concentrată de dezinfectant ori de cîte ori se murdărește*

Vată
Cumpărați-o în formă de suluri sau plisată și rupeți cîteva bucăți înainte de a începe schimbarea scutecelor, astfel încît să nu fie nevoie să băgați mîna murdară în pachetul de vată.

Bucăți de material (șifon). Sînt necesare pentru a șterge fecalele și fundulețul bebelușului.

Vas cu apă caldă
Cel mai simplu mod de a-i curăța fundulețul este să folosiți vată și apă caldă.

Cremă protectoare
Crema de zinc cu ulei de castor sau un gel formează un strat protector impermeabil la suprafața pielii. Nu utilizați pudră de talc în aceeași zonă.

Șervețele pentru bebeluș
Bucăți de șifon gata umezite, utile pentru curățatul fundulețului cînd sînteți departe de casă.

Cîteva picături de lichid de baie pentru sugari adăugate în vasul cu apă caldă sînt mai bune pentru curățarea fundulețului bebelușului decît apa simplă. Puțină loțiune pentru sugari, pusă pe vată, este de asemenea eficientă.

Lichid de baie pentru sugari

Loțiune pentru sugari

SCUTECE CARE SE ARUNCĂ

Scutecele care se aruncă se folosesc deopotrivă ca scutece, căptușeală și pantalonași de plastic. Atunci cînd sînteți mulțumiți de o marcă, cumpărați cantități mari: în primele săptămîni va fi nevoie să-l schimbați chiar și de zece ori pe zi, astfel încît 70 de scutece reprezintă provizia pe numai o săptămînă. Un scutec prea mic ar putea fi incomod, astfel că, dacă pare fest, cumpărați mărimea imediat următoare. Scutecele „ultra" sînt subțiri și foarte absorbante; cele denumite „standard" sînt mai ieftine și mai voluminoase, dar va trebui să-l schimbați mai des pe bebeluș. Pentru băieți puteți cumpăra scutece, cu mai multă căptușeală în față, și pentru fete, cu mai multă căptușeală dedesubt.

Veți mai avea nevoie de:
Sac de plastic sau găleată cu o pungă înăuntru: aruncați scutecele utilizate înăuntru; cînd sacul este plin, legați-l și puneți-l în găleata de gunoi.
O duzină de scutece flaușate sau de tifon: pentru a fi pregătită să curățați în jurul bebelușului.

Cumpărați întotdeauna *scutece înălbite fără clor, dacă puteți*

Elasticul *din jurul picioarelor protejează împotriva scurgerilor*

Încercați pînă *ce găsiți o marcă cu benzi adezive de calitate și cu foarte mare capacitate de absorbție*

Benzi adevize sau ace de siguranță
Cînd benzile nu se lipesc sau cînd e nevoie să refixați scutecul.

Scutece care se aruncă

SCUTECE DE MATERIAL TEXTIL

Fie că folosiți **scutece flaușate** sau **de șifon,** veți avea nevoie de o căptușeală la interior și de o pereche de pantalonași de plastic pe deasupra. Veți avea de lucru în plus cu spălatul și sterilizarea scutecelor, dar, pe termen lung, utilizarea lor e mai ieftină decît cea a scutecelor care se aruncă. Cumpărați **scutece flaușate** de cea mai bună calitate; aveți nevoie de 24 pentru început. Sînt mai voluminoase decît cele care se aruncă, astfel încît hainele de mărimile cele mai mici nu-i vor veni pentru mult timp.

Scutece flaușate

Scutecele de șifon sînt foarte catifelate, astfel încît sînt bune pentru primele șase săptămîni de viață; după această perioadă va avea nevoie de scutece cu o capacitate mai mare de absorbție, dar cele de șifon vor fi încă utile pentru a curăța în jurul bebelușului. Sînt mai puțin voluminoase decît cele flaușate, astfel că le puteți împături destul de mult pentru a fi potrivite și pentru un bebeluș prematur.

Scutece de șifon

Căptușeala scutecelor Este utilizată în interiorul unui scutec de material textil pentru a permite umezelii să treacă spre scutec, dar nu și înapoi. Scutecul care se aruncă poate fi dus la toaletă o dată cu fecalele bebelușului.

Scutecele croite arată îngrijit și sînt ușor de pus; dar poate dura mult timp pînă se usucă.



Ace de siguranță Siguranța menține acul închis. Închideți fiecare ac pe care îl scoateți și aruncați-le pe toate cele care au devenit boante.

Scutece croite

PANTALONAȘI DE PLASTIC

Pantalonașii care se leagă sînt cei mai buni pentru evitarea unui funduleț roșu, dureros, deoarece permit ventilarea – dar vor apărea frecvent scurgeri. Îndoiți scutecul în jurul șoldurilor și picioarelor.

Pantaloni care se leagă



Pantalonași cu capse Lăsați desfăcute capsele de sus, astfel ca aerul să poată circula.



Pantalonași care se îmbracă Previn scurgerile, dar favorizează eritemul fesier.

ECHIPAMENT DE SPĂLARE A SCUTECELOR





Două găleți pentru scutece Alegeți găleți de culori diferite sau cu capace diferite: una pentru scutece umede, una pentru cele murdare. Umpleți-le în fiecare dimineață cu soluție de sterilizare (vezi p. 153).



Pudra de curățare a scutecelor Utilizată pentru a steriliza scutecele și a îndepărta bacteriile care i-ar produce bebelușului eritem fesier. Nu utilizați detergenți biologici pentru a spăla scutecele sau un înmuietor de materiale: ar putea irita pielea bebelușului.



Clește **Mănuși**

Sterilizatorul conține înălbitor, astfel încît nu-l atingeți: utilizați **clești** sau **mănuși de cauciuc** pentru a manevra scutecele.

CURĂȚAREA UNEI FETIȚE

CURĂȚAȚI cu atenție funduletul fetiței la fiecare schimbare a scutecului, căci altfel se va înroși repede și va începe să doară. Spălați-vă întîi pe mîini. Puneți fetița pe măsuța de înfășat și desfaceți-i hainele și scutecul. Dacă poartă un scutec de material textil, utilizați un colț curat pentru a șterge majoritatea fecalelor. În cazul unuia care se aruncă, desfaceți scutecul: ștergeți cea mai mare parte din fecale cu material textil și aruncați-l în scutec. Apoi ridicați piciorușele fetiței și împăturiți scutecul sub ea.



Împăturiți dedesubt



1 Ștergeți fecalele cu material textil, apoi muiați vată în apă sau în loțiune și ștergeți-o pe burtică, pînă la buric.



2 Cu vată curată curățați înăuntrul tuturor cutelor de la baza coapselor; ștergeți întotdeauna în jos și spre exterior.



3 Ridicați-i piciorușele ținînd un deget între glezne și apoi curățați-i zona genitală: ștergeți întotdeauna dinainte înspre înapoi pentru a nu introduce în vagin germeni din zona anusului. *Nu încercați* să curățați înăuntrul labiilor.



4 Cu vată curată ștergeți-i zona din jurul anusului, apoi fesele și coapsele, cu mișcări direcționate spre anus. Cînd este curată, îndepărtați scutecul, strîngeți-l cu benzile adezive din față și aruncați-l în găleata de gunoi. Spălați-vă pe mîini.



Uscați bine pliurile cutanate



5 Uscați zona acoperită de scutec cu materiale textile, apoi lăsați-o să dea din picioare o vreme, fără scutec, astfel încît funduletul să-i stea la aer.



6 Aplicați o cremă de protecție pe și în jurul zonei genitale, pe labii și în zona anusului, precum și pe fese.

ERITEMUL FESIER

Din timp în timp orice bebeluș face eritem fesier. Consultați medicul dacă erupția nu va dispărea.

Pentru a evita eritemul fesier:

- schimbați frecvent scutecul;
- curățați-i cu atenție și uscați-i funduletul și cutele pielii;
- lăsați-l pe bebeluș cît de des puteți fără scutec;
- utilizați o cremă de protecție;
- dacă utilizați scutece din material textil, cumpărați pantalonași care se leagă sau din cei cu capse de plastic, care permit aerului să circule;
- spălați și clătiți cu atenție toate scutecele din material textil.

La primele semne de roșeață:

- schimbați scutecele mai frecvent;
- utilizați o cremă pentru vindecarea eritemului fesier;
- lăsați-l pe bebeluș fără scutec cea mai mare parte din zi;
- dacă utilizați scutece din material textil, încercați un tip cu căptușeală mai absorbantă;
- nu mai utilizați pantalonași din plastic: înrăutățesc eritemul fesier, deoarece mențin urina în apropierea pielii. Dacă nu vă plac scurgerile, folosiți o vreme scutece care se aruncă.

CURĂȚAREA UNUI BĂIEȚEL

URINA BĂIEȚELULUI se va împrăștia peste tot, astfel încît trebuie să-i curățați cu mare grijă fundulețul la fiecare schimbare a scutecului, pentru a evita iritarea fundulețului. Spălați-vă pe mîini. Puneți-l pe bebeluș pe măsuța de înfășat și desfaceți-i hainele și scutecul. Dacă poartă un scutec din material textil, ștergeți cea mai mare parte din fecale cu un colț curat. În cazul unui scutec care se aruncă, desfaceți benzile adezive, apoi opriți-vă (vezi în dreapta).



1 Băiețelul va urina deseori exact cînd îi scoateți scutecul, astfel încît opriți-vă cîteva secunde, ținînd scutecul deasupra penisului lui.



2 Desfaceți scutecul. Ștergeți fecalele cu materiale textile și aruncați-le în scutec, apoi împăturiți-l sub el. Udați o bucată de vată cu apă sau loțiune pentru a-l curăța: începeți prin a-i curăța burtica pînă la buric.



Curățați cu grijă sub testicule



3 Cu vată curată ștergeți atent în cutele de la baza coapselor și la baza organelor genitale, ștergînd spre exterior. Țineți-i testiculele ușor ridicate în timp ce ștergeți sub ele.



4 Ștergeți cu vată curată de jur împrejurul testiculelor, inclusiv sub penis, deoarece aici pot fi urme de urină sau fecale. Țineți-l de penis, dacă vă încurcă, dar nu-i întindeți pielea.



5 Curățați-i penisul prin ștergere: nu-i decalotați penisul, deoarece prepuțul îl menține curat.



6 Ridicați picioarele bebelușului pentru a-l curăța în jurul anusului și la nivelul feselor, ținînd un deget între gleznele lui. Ștergeți-l și pe fața posterioară a coapselor. Cînd este curat, dați deoparte scutecul.



7 Ștergeți-vă mîinile, apoi uscați-i cu materiale textile zona acoperită de scutec. Lăsați-l să dea din mîini și picioare o vreme, dacă are eritem fesier; țineți aproape un material textil, în caz că urinează.



Puneți cremă de protecție *pe partea inferioară a abdomenului pentru a-l feri de eritem*

8 Aplicați o cremă de protecție în zona de deasupra penisului (dar nu pe el), în jurul testiculelor și anusului și pe fese.

PUNEREA UNUI SCUTEC COMPLET, CARE SE ARUNCĂ

CURĂȚAȚI FUNDULEȚUL COPILULUI cu atenție și aplicați o cremă de protecție. Ștergeți-vă bine pe mîini cu un material textil, deoarece benzile adezive nu se vor lipi dacă puneți grăsime pe ele sau pe partea din față a scutecului.



1 Desfaceți scutecul cu benzile de sus. Ridicați-l pe bebeluș ținîndu-l de glezne cu un deget între ele și strecurați scutecul sub el pînă ce capătul de sus îi ajunge în talie.



Trageți scutecul *exact în sus: nu-l răsuciți într-o parte*

Întindeți scutecul *fest peste burtica bebelușului*

2 Ridicați partea din față, îndreptînd în jos penisul băiețelului (altfel ar putea urina în banda dimprejurul taliei).



3 Țineți un colț fixat în poziția dorită și cu cealaltă mînă desfaceți banda adezivă și trageți-o înainte, astfel încît să se lipească în partea din față, paralel cu partea de sus a scutecului.



4 Faceți același lucru cu partea cealaltă, asigurîndu-vă că scutecul este confortabil în jurul picioarelor bebelușului și nu răsucit într-o parte.



Pliați banda *din jurul mijlocului, dacă e atît de înaltă încît i-ar putea irita buricul*

5 Scutecul ar trebui să se potrivească confortabil în jurul mijlocului bebelușului, lăsînd cît să puteți introduce un deget. Verificați cum i se potrivește și, dacă este prea larg, desfaceți benzile adezive și repoziționați-le.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cum l-aș putea face să stea liniștit, în timp ce-i schimb scutecul, pe fiul meu în vîrstă de 15 luni? Se agită atît de mult, încît nu-l pot curăța bine și nici nu-i pot fixa scutecul cu ace de siguranță.

Nici un copilaș care se respectă nu va sta liniștit în timp ce îl schimbați – dar trebuie să-i curățați fundulețul. Întîi de toate, treceți la scutece care se aruncă, pe care i le puteți fixa foarte rapid, fără a avea nevoie de ace de siguranță. Reamintiți-vă să faceți vesele momentele de schimbare a scutecelor, gîdilîndu-l sau dîndu-i unele jucării interesante pe care să le țină. Dacă e foarte murdar, va fi mai ușor să-l curățați prin punerea lui în baie pe un covoraș care nu alunecă. În acest caz, spălați-l cu dușul. Uscați-l bine.

ÎMPĂTURIREA SCUTECELOR DIN MATERIAL TEXTIL

ÎMPĂTURIRE TRIPLU ABSORBANTĂ

Acest tip de împăturire este foarte util pentru nou-născuți sau pentru bebelușii mici. Cînd e montată, e mică și îngrijită și oferă cîteva straturi de material textil între piciorușele bebelușului. E bună și pentru scutecele de șifon.

1 Împăturiți un scutec în patru. Puneți capetele împăturite spre dumneavoastră și spre stînga.



2 Ridicați stratul de deasupra cu colțul dinspre mîna dreaptă și trageți în afară.



3 Faceți un triunghi, cu toate marginile întîlnindu-se în vîrf.



4 Întoarceți scutecul și îndreptați marginile din nou.



5 Apucați marginea verticală și împăturiți o treime spre mijloc.



6 Împăturiți aceste straturi din nou pentru a realiza o zonă centrală groasă.



7 Fixați o căptușeală de scutec împăturind un capăt, dacă este necesar.

ÎMPĂTURIRE ÎN FORMĂ DE ZMEU

Acest tip de împăturire a scutecului este bun pentru copilul în creștere: puteți să-l utilizați de la vîrsta de două sau trei luni pînă ce bebelușul renunță complet la scutece. Pe măsură ce bebelușul crește, ajustați mărimea prin modificarea adîncimii împăturirii spre treapta 3.

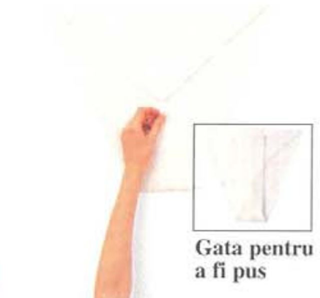


Treapta I

1 Întindeți scutecul. Pliați cele două capete spre mijloc pînă ce se întîlnesc.



2 Pliați în jos capătul de sus, astfel încît să realizați colțuri.



Gata pentru a fi pus

3 Pliați în sus capătul de jos și puneți în poziție o căptușeală de scutec.

RUTINA SPĂLĂRII SCUTECELOR

Scutecele din material textil trebuie sterilizate și clătite foarte atent, deoarece orice urmă de urină lăsată pe ele ar irita pielea copilului și ar produce eritem fesier. Uitați-vă în pagina 149 la echipamentul de care aveți nevoie.

- În fiecare dimineață umpleți două găleți cu apă proaspătă rece și adăugați sterilizator de scutece.
- În timpul zilei, aruncați scutecele ude în găleata cu scutece ude.
- În cazul scutecelor murdare, aruncați fecalele în closet. Puneți scutecele în găleata cu scutece murdare.
- Noaptea, puneți toate scutecele într-o pungă de plastic sau într-o a treia găleată – e nevoie ca scutecele să stea la înmuiat cel puțin șase ore, ca apoi să fie băgate în soluția proaspătă, de dimineață.
- Dimineața, puneți scutecele din găleata cu scutece umede în mașina de spălat și fixați-o pentru clătit.
- Spălați scutecele din găleata cu scutece murdare cu apă caldă și programați un ciclu suplimentar de clătire.
- Spălați gălețile și umpleți-le cu apă rece și sterilizator. Aruncați înăuntru scutecele schimbate în timpul nopții.
- Uscați toate scutecele din material textil la distanță de căldura directă și aerisiți-le cu atenție.
- Spălați pantalonașii de plastic în apă caldă, adăugînd puțin lichid de spălare. Călcați-le fără a le umezi și lăsați-le la aer.

PUNEREA UNUI SCUTEC DIN MATERIAL TEXTIL, TRIPLU ABSORBANT

SĂ AVEȚI TOATE scutecele din material textil curate, împăturite și cu căptușeala așezată astfel, încît să nu fie nevoie să le împăturiți de fiecare dată. Curățați cu atenție funduletul copilului și aplicați cremă de protecție. Puneți întotdeauna scutecul murdar la distanță de bebeluș, ca să nu ajungă la el, și ocupați-vă de scutec după ce ați terminat de înfășat copilul.



1 Ridicați piciorușele bebelușului ținîndu-l de glezne și strecurați scutecul sub el. Aduceți marginea de sus la nivelul taliei sale.

Poziționați porțiunea groasă centrală *sub funduletul lui*



2 Aduceți scutecul între picioarele bebelușului (fixați penisul în jos) și țineți-l acolo în timp ce ridicați puțin în sus capătul lung.



3 Aduceți acel colț în sus, împrejurul taliei bebelușului, trăgînd încet de scutec pentru a-l fixa fest. Țineți-l pe loc în timp ce împăturiți celălalt capăt lung.

Împăturiți capătul lung *aproximativ patru centimetri pentru a se potrivi bine în jurul picioarelor*



4 Încă ținînd primul colț, aduceți în față cel de al doilea colț, trăgînd strîns de scutec: se va lărgi cînd îi puneți acele de siguranță.



5 Strecurați-vă degetele între scutec și burtica bebelușului, astfel încît să nu-l înțepați, apoi prindeți toate straturile cu ace de siguranță. Puneți orizontal acele de siguranță și închideți-le.



6 Un scutec bun se va potrivi fest în jurul taliei și picioarelor: testați-l cu degetele dumneavoastră. Scutecele din material textil se lărgesc atunci cînd bebelușul se agită, așa că, dacă scutecul e deja lăbărțat, scoateți acele și puneți-l din nou.



Fixați pantalonașii de plastic *împrejurul mijlocului și picioarelor pentru a-i proteja hainele de scurgeri*

7 Puneți pantalonași de plastic peste scutec. Dacă bebelușul are eritem fesier, utilizați pantalonași care se leagă sau cu capse – capsele de sus lăsați-le deschise pentru a permite aerului să circule –, sau lăsați-l fără pantalonași vreo 12 ore.

PUNEREA UNUI SCUTEC DIN MATERIAL TEXTIL ÎMPĂTURIT ÎN FORMĂ DE ZMEU

SĂ AVEȚI TOATE scutecele din material textil deja împăturite, cu căptușeala în poziție. Curățați funduletul bebelușului și aplicați o cremă de protecție. După ce bebelușul a mai crescut în talie, cele două colțuri nu se vor mai suprapune în față, astfel încît va trebui să strîngeți scutecul cu două ace.



Țineți scutecul *strîns – nu-l lăsați să se desfacă*

Aliniați marginea de sus *a scutecului pe talia bebelușului*

Trageți bine scutecul *în timp ce aduceți în față fiecare colț*

BEBELUȘUL MIC

1 Ridicați piciorușele bebelușului și strecurați scutecul sub el. Împăturiți cele două capete lungi pe aproximativ patru centimetri.



Utilizați o mînă *pentru a ține împăturite cele două margini lungi*

2 Ridicați capătul scurt între piciorușele copilului cît puteți de mult (fixați penisul în jos). Țineți cu o mînă scutecul fixat în această poziție, în timp ce aduceți din lateral un colț înainte și deasupra.



3 Aduceți celălalt colț în față și peste primul, trăgînd de material cît puteți pentru a strînge bine.



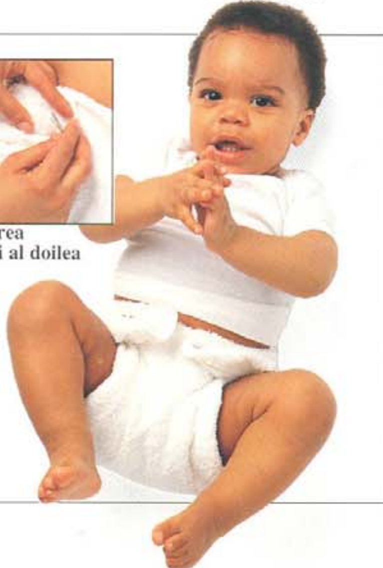
4 Fără a lăsa scutecul să se lărgească, introduceți-vă degetele și prindeți orizontal acele de siguranță.

BEBELUȘUL MAI MARE

Repetați treapta 1, apoi trageți cît se poate de mult în sus scutecul între piciorușele bebelușului, fixînd în jos penisul. Înfășurați-i colțul din față împrejurul mijlocului, trageți colțul din spate al scutecului în față, strîns, și fixați orizontal acele de siguranță. Faceți același lucru pe partea cealaltă, trăgînd ferm. Verificați dacă e lăbărțat în jurul picioarelor sale, fixînd înăuntru materialul în exces, apoi puneți-i pantalonași de plastic.



Prinderea colțului al doilea





O fixare strînsă *împrejurul picioarelor este esențială pentru a evita scurgerile*

5 Verificați să se potrivească bine – prindeți din nou scutecul dacă pare lăbărțat –, apoi puneți-i pantalonași de plastic.

RENUNȚAREA LA SCUTECE

Obținerea controlului asupra intestinului și a vezicii urinare reprezintă un pas mare în dezvoltarea bebelușului. Nu e nevoie să-l învățați acest control, la fel cum nu a fost nevoie să-l învățați să meargă. Totul face parte din dezvoltarea sa naturală. Trebuie doar să-l încurajați și să-i acordați ocaziile necesare. De obicei, în jurul vîrstei de doi ani, copilul va începe să recunoască senzația de rect sau vezică plină. Următoarea etapă este conștientizarea acestei stări în desfășurare și, o dată ce copilul învață acest lucru, se va antrena singur să ajungă la oliță, dacă îi este ușor accesibilă. Procesul va fi probabil inegal: s-ar putea să-și controleze intestinele înaintea vezicii sau invers, astfel încît băltoacele și murdăria vor fi frecvente o dată ce trece la pantalonași. Dar oricît de lent ar învăța, a încerca să-l „antrenați" înainte ca propriul lui corp să fie gata este o pierdere de timp.



Pantalonașii flaușați sau cu partea din spate impermeabilă sînt mai absorbanți decît pantalonașii obișnuiți. Există și din cei care se aruncă.



SFATURI CARE VĂ AJUTĂ

Reamintiți-vă că o prea mare insistență din partea dumneavoastră îl poate încurca, deoarece el se luptă să înțeleagă și să facă ce vreți.

- Alegeți pentru antrenamentul la oliță o perioadă relativ lipsită de situații noi și cînd puteți s-o abordați cu o atitudine relaxată.
- Aranjați lucrurile astfel încît să aibă succes de cele mai multe ori la oliță – dacă ajunge să creadă că dă greș, nu va mai încerca.
- Cînd are succes, arătați-vă mulțumită de el, fără a exagera însă.
- Cînd are un accident, să aveți o atitudine de simpatie.

Olița copilului
Va înțelege curînd la ce folosește și va fi mîndru de el, deoarece a învățat ceva nou.

REALIZAREA CONTROLULUI ÎN TIMPUL ZILEI

1

Așteptați pînă ce copilul e gata
Copilul e gata să învețe să utilizeze olița dacă:

- are vîrsta de doi sau doi ani și jumătate (s-ar putea ca băieții să nu fie gata pînă la trei ani);
- recunoaște că a făcut ceva în scutec, poate arătînd și strigînd, sau spunîndu-vă că e ud;
- e deseori uscat după un pui de somn.

2

Introduceți olița
Arătați-i olița și spuneți-i la ce folosește. Lăsați-o în baie cîteva zile înainte de a mai face ceva, astfel încît să se obișnuiască cu ea. Arătați-i cum să se așeze pe ea, dar deocamdată cu scutecul pe el.

3

Stabiliți o perioadă adecvată
Ideală pentru antrenamentul la oliță este o perioadă de două săptămîni în timpul verii, cînd puteți sta acasă cea mai mare parte din timp, cu copilul jucîndu-se în grădină. Dacă nu puteți organiza astfel lucrurile, e bine și dacă aveți două săptămîni de efort concertat, în timpul cărora eventuale accidente să nu tulbure treburile casnice uzuale. Nu începeți cînd obiceiurile casei sînt deja date peste cap: o vacanță departe de casă, de exemplu, nu e o perioadă bună.

4

Puneți-i pantalonașii și reamintiți-i deseori să utilizeze olița
Aceste două săptămîni, lăsați-l să poarte pantalonași simpli sau flaușați, care vor absorbi cel puțin o parte din urină. Să aveți o oliță la îndemînă și sugerați-i să se așeze pe ea după o masă, după ce a băut ceva, după o gustare sau după un pui de somn și ori de cîte ori prezintă unul din semnele că ar avea nevoie de ea.

5

Ajutați-l să utilizeze olița
Încurajați-l să stea pe oliță, dar nu exercitați presiuni asupra lui. Trageți-i pantalonașii în jos și ajutați-l să ia loc, introducînd și penisul în oliță. Dacă a reușit să vă spună că are nevoie de ea, mulțumiți-i.

Dacă copilul se ridică imediat
Sugerați-i să stea ceva mai mult – aproximativ cinci minute – și distrageți-i atenția cu o jucărie sau cu o carte. Dacă nu se întîmplă nimic, lăsați-l să se ridice și să continue să se joace.

Cînd se duce la oliță
Cînd utilizează olița, lăudați-l întotdeauna și spuneți-i ce băiat bun este. Ștergeți toate picăturile de urină cu hîrtie igienică sau ștergeți-i burtica rapid (la o fetiță ștergeți dinspre față înspre spate). Țineți fixă olița cît timp stă în picioare și trageți-i pantalonașii. Nu vă arătați dezgustul pentru conținutul oliței, ci aruncați-l pur și simplu la closet, curățați olița, apoi clătiți-o cu dezinvoltură. Spălați-vă pe mîini.

6

Cînd copilul are un accident, nu-l certați
La această vîrstă nu vă puteți aștepta să-și reamintească să utilizeze olița. Dacă își udă sau își murdărește pantalonașii, nu-l certați – e de fapt greșeala dumneavoastră că nu i-ați reamintit destul de des să stea pe oliță. Arătați-vă înțelegătoare, curățați-i funduletul și puneți-i pantalonași curați.

Dacă nu se obișnuiește
Dacă după două săptămîni copilul nu arată vreun semn că a înțeles și nu vă spune că are nevoie de oliță, cel puțin în unele momente, înseamnă că nu e gata încă să renunțe la scutece. Puneți-l din nou în scutece pentru cîteva săptămîni, apoi încercați din nou: s-ar putea să aveți nevoie de cîteva perioade de antrenament de două săptămîni înainte de a se duce singur la oliță în majoritatea situațiilor cînd are nevoie.

7

Nu-i mai puneți scutec în timpul somnului
O dată ce copilul utilizează destul de constant olița în timpul zilei și scutecul de noapte a rămas uscat, timp de o săptămînă, puteți să renunțați la scutec – s-ar putea să v-o ceară chiar el. Sugerați-i să stea pe oliță după ce se scoală din somn. Dacă stă fără scutec cînd trage un pui de somn, aceasta îl va ajuta să rămînă uscat noaptea.

8

Cînd plecați de acasă
Pînă ce puteți avea destulă încredere în copilul dumneavoastră, puneți-i un scutec cînd plecați de acasă, dar încercați să îl convingeți, fără a-l forța, să utilizeze olița înainte de a ieși. Dacă plecați cu mașina puneți-i un scutec, cu excepția situațiilor cînd puteți opri ușor. Luați o oliță, haine de schimb și un prosop vechi, în caz de accidente.

9

Sugerați utilizarea closetului
După cîteva săptămîni de utilizare a oliței în timpul zilei, sugerați-i să vă imite și să folosească closetul. Fixați un colac de copil pe acesta pentru a-i da încrederea că nu va cădea înăuntru și puneți-i o treaptă în față, pentru a se putea urca. Ajutați-l primele dăți, pînă ce se obișnuiește. Dacă vrea doar să urineze, ridicați capacul și colacul și arătați-i cum să-și îndrepte penisul spre closet. În celelalte situații, dați-i jos pantalonașii și așezați-l pe scaun; faceți la fel și în cazul unei fete. Stați în apropiere pînă a terminat, ștergeți-i funduletul și ajutați-l să se dea jos; nu va fi capabil să se șteargă singur la funduleț pînă la vîrsta de patru ani. După aceasta va voi probabil să tragă apa – asta face parte din joc; apoi spălați-l pe mîini și spălați-vă și dumneavoastră.

REALIZAREA CONTROLULUI PE TIMPUL NOPȚII

1

Așteptați pînă ce e deja uscat noaptea
Dacă ați găsit scutecul uscat dimineața timp de aproximativ o săptămînă, puteți începe să-l lăsați noaptea fără scutec.

2

Lăsați-l să doarmă în fundul gol
Pentru prima săptămînă, puneți-l să doarmă fără scutec, pantalonași sau pantaloni de pijama și protejați patul cu un cearșaf impermeabil, dacă doriți. Convingeți-vă că utilizează closetul înainte de a se culca. Ar trebui să doarmă toată noaptea fără probleme. Dacă nu, și udă patul, înseamnă că nu e încă gata pentru a renunța la scutece.

3

Dacă reîncepe să ude patul
Dacă copilul începe să-și ude patul, după ce a fost uscat noaptea timp de săptămîni sau luni, e posibil să se fi petrecut vreo schimbare în viața lui. Nu-l certați și nu-l pedepsiți fiindcă a udat patul. Dacă se scoală ud noaptea, ștergeți-l repede și cu înțelegere și puneți-l într-o pijama curată, cu un cearșaf curat pe pat. Dacă se întîmplă de mai multe ori, puneți-i din nou scutece pînă e mai pregătit și pînă ce, timp de o săptămînă, are dimineața scutecele uscate. S-ar putea să mai ude patul noaptea pînă la cinci sau șase ani, dar acest lucru nu e neobișnuit. Faptul că nu bea înaintea culcării nu îl va ajuta.



Un colac de copil care se fixează pe closet micșorează gaura din colacul de adult și îi dă copilului mai multă încredere.

IEȘITUL LA PLIMBARE

Landoul, căruciorul și un scăunel de mașină sînt piese de echipament esențiale pentru bebeluș. Alte lucruri utile sînt un suspensor (vezi p. 85) sau un rucsac de dus copilul, dacă e mai mare. Pentru excursii e potrivită o sacoșă cu o suprafață detașabilă pentru înfășat copilul: puneți în ea scutece care se aruncă, echipament pentru schimbat, haine de rezervă, saci de plastic pentru scutecele folosite și orice echipament de care aveți nevoie pentru alimentație (dar uitați-vă în pagina 101 cum să transportați în siguranță laptele preparat). E bine să luați un recipient cu suc de fructe diluat sau cu apă fiartă și un biberon. Luați și jucăria favorită sau cea cu care doarme. Bebelușul mai mare se va bucura enorm de aceste ieșiri. Fie că vă duceți la grădina zoologică să-i arătați animalele sau doar pînă în parc sau pînă la casa unui prieten, are întotdeauna ceva de văzut. Totul este fascinant pentru el – ambuteiajele, lucrările stradale, vitrinele magazinelor, alte persoane – , astfel că încercați să priviți lumea cu ochii lui, răspundeți-i la întrebări și nu-l ignorați cînd vă arată plin de emoție ceva ce vi se pare obișnuit sau chiar supărător.



METODE DE TRANSPORT

ALEGEREA UNEI METODE de transport a bebelușului poate fi o problemă complicată. Practic și ideal este un landou așezat pe un șasiu care poate fi transformat ulterior într-un cărucior. Nou-născutul trebuie protejat de curenți și fum, iar un cărucior sport nu vă oferă această posibilitate, chiar dacă puteți aranja ca bebelușul să stea cu fața spre dumneavoastră. Cînd a mai crescut, căruciorul sport cu spate rigid este o alegere bună.

CĂRUCIOR de la naștere

- ✓ Oferă bebelușului mic o bună protecție la curenți și fum.
- ✓ Oferă bebelușului o plimbare agreabilă.
- ✓ Poate fi utilizat pînă la aproximativ un an.
- ✗ Nu poate fi utilizat în mijloacele de transport în comun.
- ✗ Aveți nevoie de un spațiu amplu de depozitare.

LANDOU PE UN ȘASIU de la naștere

- ✓ Îi oferă bebelușului o bună protecție la curenți și fum.
- ✓ Bebelușul poate dormi în el zi și noapte.
- ✓ Bebelușul poate fi înfășurat bine sub o învelitoare de cărucior.
- ✓ Unele tipuri pot fi transformate pentru a prelua un scaun de cărucior sport.
- ✓ Șasiul se pliază.
- ✗ Poate incomoda în mijloacele de transport în comun.

CĂRUCIOR SPORT PLIABIL de la trei luni

- ✓ Bebelușul poate privi fie spre dumneavoastră, fie înainte.
- ✓ Spatele rigid îi oferă bebelușului un bun sprijin.
- ✓ Poate sta singur cînd este pliat.
- ✓ E ușor, se manevrează simplu.
- ✗ Bebelușul nu poate să stea întins.
- ✗ Nu-l protejează pe bebeluș de curenți și fum.
- ✗ Va trebui să-l îmbrăcați pe bebeluș în mai multe haine sau să cumpărați o învelitoare matlasată potrivită.
- ✗ Trebuie cumpărat în plus un acoperiș de plastic pentru vreme ploioasă.



Bebelușul *nu poate să stea întins*



Mecanismul de pliere *ar trebui să fie ușor de utilizat*

Roțile care se pot *răsuci liber fac ușor de manevrat căruciorul sport*

Un suport inferior *mare este util pentru cumpărături și pentru echipamentul de schimbat*



CĂRUCIOR SPORT CARE SE PLIAZĂ CA O UMBRELĂ de la șase luni

✓ Se strînge bine; e bun în mijloacele de transport în comun și dacă spațiul de depozitare e limitat.

✓ E cea mai ieftină opțiune; de asemenea, cea mai ușoară.

☒ Spatele din material textil, moale, nu oferă o bună susținere, astfel că nu e adecvat pentru bebelușii mai mici de șase luni.

☒ Nu are suport inferior pentru cumpărături.

CÎND COPILUL MERGE

Hamurile sînt modul ideal de a-l împiedica pe copil să se depărteze și îi oferă mai multă libertate decît ținerea de mînă. Luați căruciorul cu dumneavoastră pentru eventualitatea că bebelușul obosește.

ÎN LANDOU ȘI ÎN CĂRUCIORUL SPORT

▲ Verificați căruciorul sport să fie bine fixat înainte de a pune bebelușul în el.

▲ Într-un cărucior sport, potriviți și utilizați întotdeauna un ham.

▲ Într-un landou, potriviți și utilizați întotdeauna un ham cînd bebelușul începe să stea.

▲ Puneți frîna imediat ce vă opriți.

▲ Nu-l lăsați niciodată pe copil să se ridice singur și să încerce să stea.

▲ Nu atîrnați niciodată sacoșe de mînere: puteți răsturna căruciorul.

▲ Nu-l lăsați niciodată pe bebeluș să se joace cu un cărucior sport pliat.

CĂLĂTORIA CU MAȘINA

VĂ PUTEȚI proteja copilul de accidente limitîndu-i posibilitatea de mișcare în călătoriile cu mașina, așa cum e descris mai jos. Deși echipamentul de siguranță pentru mașină poate părea scump, e foarte ieftin în comparație cu avantajele pe care le aduce o plimbare cu mașina.

AMUZAMENTUL ÎN MAȘINĂ

Faceți cît mai vesele călătoriile cu mașina:

- puneți-i casete cu povești și cîntece;
- cîntați și recitați împreună cu el;
- arătați-i animale, case și camioane;
- luați jucării, de exemplu păpuși sau marionete;
- luați gustări și băuturi;
- opriți-vă des.

DE LA NAȘTERE LA ȘASE SAU NOUĂ LUNI

Cel mai sigur: un scăunel privind înapoi, fixat pe unul din scaunele din spate așa cum recomandă constructorul, cu centură de siguranță pentru adulți. Fixați-l în el pe bebeluș, cu un ham.

Pe locul doi: un cărucior sport *cu* acoperișul de vînt fixat sigur, prins cu curele de scaunul din spate cu opritoarele adecvate căruciorului sport. Capul bebelușului ar trebui să privească spre mijlocul mașinii. Chiar și așa, bebelușul poate fi aruncat afară din el.

Ca ultimă soluție: un cărucior sport *cu* acoperișul de vînt fixat sigur, pe podea, între scaunul din față și cel din spate, cu o pătură.





PÎNĂ LA PATRU ANI

Cel mai sigur: un scăunel de mașină pentru copil privind înainte, potrivit pe scaunul din spate cu un sistem de ancorare conceput special: mijlocul scaunului din spate este preferabil. Fixați-l pe copil în el cu hamuri. Unele scaune pot fi fixate cu centura scaunului din spate.

Ca ultimă soluție: fixați-l pe copil cu centura de siguranță a scaunului din spate.

SIGURANȚA ÎN MAȘINĂ

▲ Nu-l lăsați pe copilul dumneavoastră, și nici pe vreun alt copil, să călătorească nefixat.

▲ Fixați-l întotdeauna pe copil cu un ham în scăunelul lui.

▲ Nu călătoriți niciodată cu copilul în poală sau în brațe: nu veți fi capabilă să îl țineți suficient de strîns în caz de accident.

▲ Nu fixați niciodată doi copii într-o singură centură de siguranță: centura nu s-ar fixa bine, astfel că nu s-ar comporta corect în caz de accident.

▲ Dacă aveți un accident, înlocuiți centurile de siguranță, scăunelul de mașină al copilului și sistemul de ancorare al scăunelului: au fost toate supuse unei solicitări severe și s-ar putea să se fi stricat.

▲ Nu cumpărați, din aceleași rațiuni, scăunele de mașină, hamuri sau sisteme de fixare la mîna a doua. Instalați-vă o oglindă, astfel încît să-l puteți vedea pe copil fără să vă întoarceți.

CREȘTEREA ȘI ÎNVĂȚATUL



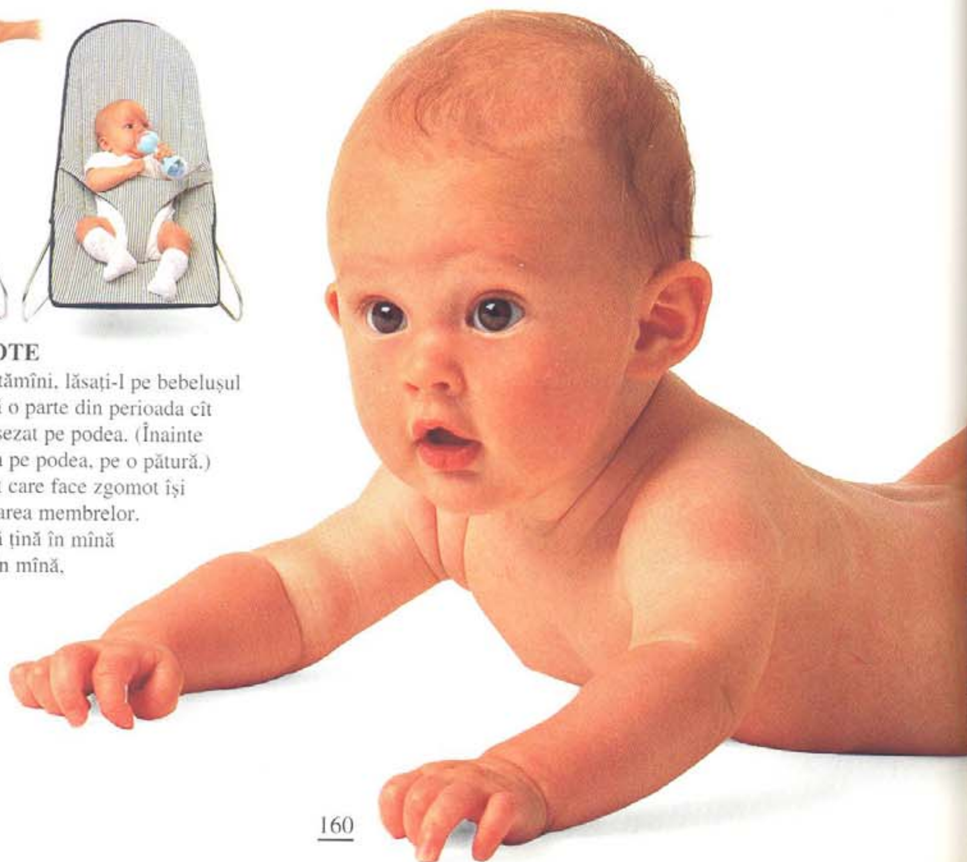
A-l urmări pe copil în timp ce crește și învață este o experiență fascinantă. Fiecare perioadă aduce ceva nou și vă recompensează efortul: la început sînt rostogolirile, utilizarea mîinilor, șezutul, tîrîtul, mersul, apoi, o dată ce le va stăpîni pe acestea, va începe să vorbească și își va ameliora coordonarea și dexteritatea. Deși s-ar putea să considerați că nu există nimic atît de emoționant ca a-l privi făcînd primii pași, următorul an va aduce ceva mai subtil, o realizare mai puțin vizibilă care vă va umple de mîndrie. De-a lungul acestor ani preșcolari, copilul are nevoie de ajutorul dumneavoastră. Are nevoie de stimularea și de capacitatea dumneavoastră de răspuns și, de asemenea, are nevoie să-i structurați jocurile. Învață prin joc. Tot ce știe despre modul în care se comportă lucrurile, despre forme și culori, despre cauză și efect, le învață jucîndu-se cu jucăriile și cu obiectele uzuale. Nu fixați joaca într-o anumită parte a zilei, deoarece pentru copil totul este un joc minunat. Îmbrăcatul, despachetatul cumpărăturilor, întinsul lor pe masă, măturatul grădinii, toate reprezintă o șansă de a participa și de a învăța.

PRIMELE ȘASE LUNI

ÎN TIMPUL ACESTOR LUNI îl veți vedea pe bebelu dezvoltîndu-se într-o reală personalitate, capabilă să vă recompenseze cu zîmbete și gîngureli încîntătoare. Deși există o mulțime de jucării pentru această vîrstă, are nevoie – și îi place cel mai mult – de compania dumneavoastră. Cînd e treaz, faceți-vă timp să-i vorbiți, să-i zîmbiți și să-i răspundeți la diversele expresii faciale. Sînt vitale numeroasele senzații oferite de forma lucrurilor, de sunete și de pipăirea obiectelor. Nu aveți nevoie de jucării scumpe: ilustratele și fotografiile vechi, zornăitoarele, hainele pe care le purtați, pe care le poate atinge, vor fi toate la fel de bune.



OBIECTE ȘI ZGOMOTE
În jurul vîrstei de șase săptămîni, lăsați-l pe bebelușul dumneavoastră să petreacă o parte din perioada cît stă treaz, într-un leagăn, așezat pe podea. (Înainte de asta, îi va plăcea să stea pe podea, pe o pătură.) Dacă îi arătați ceva colorat care face zgomot își va arăta interesul prin agitarea membrelor. S-ar putea să fie în stare să țină în mînă ceva ușor, dacă i-l puneți în mînă, și în curînd se va întinde neîndemînatic pentru a apuca lucrurile.





A ÎNVĂȚA UNUL DESPRE CELĂLALT

În timpul primelor două luni de viață, bebelușul nu poate focaliza (vedea clar) mai departe de 25 cm, astfel că, atunci cînd vorbiți, aduceți-i fața aproape, exagerînd mimica și zîmbetele. Acest contact vizual îl ajută pe bebeluș să devină o persoană și îi arată ce înseamnă o relație de iubire și cum se construiește ea.







SE ROSTOGOLEȘTE

În timpul primelor șase luni, bebelușul va învăța să se rostogolească, la început de pe burtă pe spate, apoi de pe spate pe burtă. Îi va da un mare sentiment de realizare: începe în sfîrșit să-și miște corpul. Reamintiți-vă că, înain te chiar de a învăța să se rostogolească, poate cădea de pe anumite lucruri, astfel încît nu-l lăsați niciodată nesupravegheat pe o suprafață la înălțime, chiar pe pat.



ÎNVAȚĂ SĂ STEA

Pe măsură ce copilul va căpăta mai mult control asupra corpului său, ajutați-l să învețe să stea în fund, înconjurîndu-l cu perne. Îl vor ajuta să-și mențină echilibrul și îl vor proteja dacă se răstoarnă.



ÎȘI FOLOSEȘTE CORPUL

Dați-i bebelușului șansa de a vedea ce poate face cu membrele și corpul său. Stînd întins pe burtă, va împinge cu brațele și va lovi cu picioarele în spate; se poate chiar legăna pe burtică. Masatul ușor cu ulei pentru sugari îl va învăța diferite lucruri despre corpul său.

COPIII PREMATURI

Bebelușul prematur va atinge toate etapele dezvoltării ceva mai tîrziu decît ceilalți bebeluși.
Reamintiți-vă că, în realitate, are două „zile de naștere": una este ziua în care a fost născut, dar cea mai importantă pentru primele cîteva luni este data la care ar fi trebuit să se nască. Dacă luați în calcul cele cîteva săptămîni pe care nu le-a mai petrecut în uter, veți descoperi aproape cu siguranță că progresul său nu e deloc lent. Duceți-l regulat la policlinică pentru control; pînă la vîrsta de doi ani trebuie să-i ajungă din urmă pe ceilalți copii născuți normal la aceeași dată.

URMĂTOARELE ȘASE LUNI

BEBELUȘUL va evolua mult în aceste luni. Stă în fund nesusținut, poate să se tîrască și chiar să stea în picioare la prima aniversare a zilei de naștere. Nu există un progres continuu și nu toți copiii trec prin toate stadiile. Nu fiți surprinsă dacă copilul dumneavoastră nu se va tîrî niciodată: asta nu va afecta dezvoltarea mersului. Aceasta este vîrsta cînd începe să învețe să exploreze fiecare lucru nou prin punerea lui în gură – astfel că alimentele care se țin în mînă sînt ideale. De acum pînă în jurul vîrstei de doi ani, asigurați-vă că nu ajunge să pună mîna pe ceva ascuțit sau toxic sau atît de mic încît să-l poată înghiți.



CERCETEAZĂ CUTIILE
Nu fiți surprinsă dacă bebelușul găsește cutiile jucăriilor la fel de importante ca și acestea. Căutați și îndepărtați toate capsele.

FACE ZGOMOTE
O lingură de lemn și o cratiță înseamnă o tobă perfectă – bebelușului îi va plăcea să le lovească și să asculte zgomotul puternic.



ȘADE ÎN FUND
Bebelușul se va apleca înainte și își va depărta picioarele, întinse, cînd învață să se echilibreze, ca să stea în fundulet. (Puneți-i o pernă în spate pînă învață să stea de-adevăratelea.) Acum are amîndouă mîinile libere pentru a explora. O carte de carton e ușor de manevrat și chiar mai distractivă dacă vă uitați și dumneavoastră prin ea, arătîndu-i acțiunea, obiectele și personajele.

SE TÎRÎIE
Deplasarea pe toate cele patru membre este o mare realizare. S-ar putea să nu utilizeze la fel ambele picioare: o tîrîre unduitoare, sprijinindu-se într-un genunchi și pe celălalt picior este normală.



„ALA-BALA"
Dați-i bebelușului cîte un cub mic în fiecare mînă și bateți din palme împreună cu el.



JOCURI DE APĂ
Arătați-i bebelușului cum acționează apa și cum o simte pe palme – sitele și cănile de plastic sînt bune înlocuitoare pentru găletușele de jucărie.



CUTII ȘI OBIECTE
Dați-i bebelușului o cutie și cîteva mosoare goale. Le va scoate fericit, unul cîte unul, apoi le va pune din nou la loc.

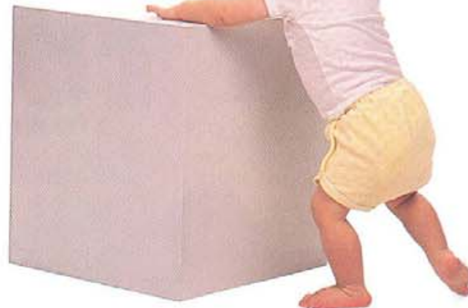


DAȚI-I O MINGE
La șapte luni bebelușul poate fi fascinat să vadă o minge rostogolindu-se și surprins atunci cînd, accidental, o face să se miște. La un an, poate fi capabil să o ridice, să o arunce și să o rostogolească – a învățat cum se comportă o minge.



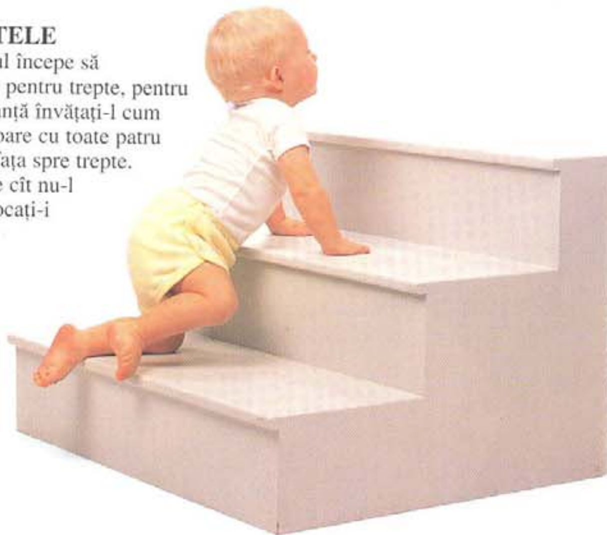






SE CĂȚĂRĂ ȘI HOINĂREȘTE
La zece luni, copilul poate fi capabil să-și coordoneze brațele și picioarele destul de bine pentru a se cățăra pe mobilă (dați deoparte toate lucrurile instabile). Următoarea etapă este mersul împleticit pe lateral, ținîndu-se de lucruri – cunoscută ca hoinăreală. Probabil că se va așeza pe jos cu o bufnitură sonoră.

URCĂ TREPTELE
Imediat ce copilul începe să manifeste interes pentru trepte, pentru propria lui siguranță învățați-l cum să urce și să coboare cu toate patru „picioarele", cu fața spre trepte. Pentru perioadele cît nu-l supravegheați blocați-i accesul la scări.



ȚARCUL ȘI SCAUNUL PE ROTILE
Un **țarc** poate fi un loc sigur, util, dacă trebuie să vă părăsiți copilul cîteva momente – să răspundeți la ușă, de exemplu. Nu-l lăsați niciodată în el mai mult de cîteva minute: se va simți frustrat și plictisit.
Un ***babywalker*** este un scaun pe rotile cu care bebelușul se poate deplasa folosindu-și propriile picioare. Poate întîrzia învățatul mersului, deoarece îi slăbește dorința de a se deplasa singur.
Niciodată nu lăsați copilul singur într-un scaun pe rotile. Se va răsturna ușor, în special pe trepte în jos.

AL DOILEA AN

PRIMII PAȘI și primele cuvinte vor fi probabil cele mai emoționante și semnificative realizări din timpul celui de al doilea an. Noi lumi se deschid pentru el o dată ce începe să umble ca dumneavoastră și să comunice cu dumneavoastră prin cuvinte. Îndemînarea devine evidentă pe la mijlocul acestui an: va arăta o preferință clară pentru o mînă și, cînd va începe să deseneze și să picteze, aceasta va deveni mai marcată. Deși se va amuza singur pentru scurte perioade, dumneavoastră sînteți încă partenerul său de joacă cel mai important și cel mai prețuit și, de asemenea, cel mai eficient învățător.



Primii pași vor fi nesiguri



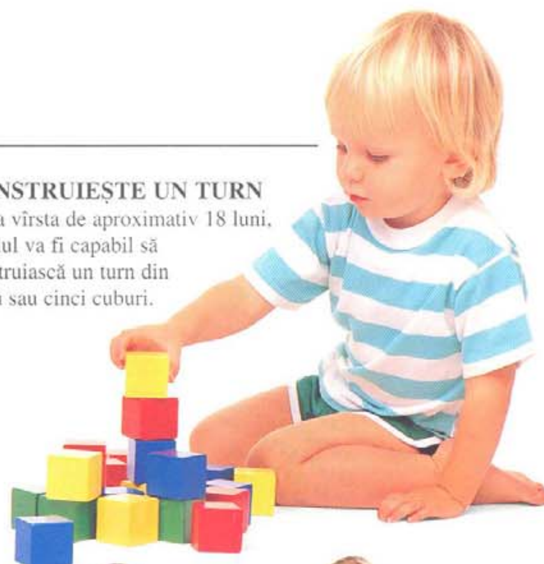
FOLOSEȘTE TREPTELE SCĂRII
Spre sfîrșitul primului an, încrederea copilului poate crește și va avea destulă îndemînare ca să urce și să coboare treptele stînd drept și privind înainte.



ÎNVAȚĂ SĂ MEARGĂ
După ce copilul dumneavoastră a făcut nesusținut primii pași ezitanți, vor mai trece doar cîteva zile înainte să înceapă să meargă clătinîndu-se entuziast, dar instabil. Își va ține picioarele și brațele depărtate pentru a-și menține echilibrul. Ori de cîte ori e posibil, lăsați-l să meargă în picioarele goale: are nevoie de pantofi doar cînd iese afară.







CONSTRUIEȘTE UN TURN

De la vîrsta de aproximativ 18 luni, copilul va fi capabil să construiască un turn din patru sau cinci cuburi.

DEPRINDE MERSUL

O jucărie de tras îl va ajuta pentru simțul echilibrului.

IMITĂ

Copilul dumneavoastră învață imitîndu-vă – și „a da o mînă de ajutor" este întotdeauna un joc favorit. Jucăriile în formă de unelte îl ajută mult.









E MAI MOBIL

În jurul vîrstei de 18 luni, o jucărie simplă, stabilă, pentru călărit, va ameliora coordonarea și creșterea încrederii, punîndu-l la o nouă încercare.

FOLOSEȘTE CREIOANELE

Dați-i copilului creioane netoxice în timpul celei de a două jumătăți a acestui an. Acum va mîzgăli, dar, curînd va trage linii în sus și în jos.

ÎNVAȚĂ FORMELE

Așezarea formelor în găurile corespunzătoare este o lecție provocatoare și absorbantă. Lăudați-l din plin cînd nimerește una.

EXERSEAZĂ VORBITUL

Un telefon și o păpușă sînt două jucării neprețuite pentru practicarea artei comunicării, prin imitarea a ceea ce faceți dumneavoastră.





ÎNVAȚĂ DESPRE EL ÎNSUȘI

Învățați-l pe copil să-și arate ochii, nasul și urechile și vedeți dacă poate să le arate și el pe ale dumneavoastră. Îi va îmbogăți vocabularul și îl va învăța să se vadă ca o persoană deplină.

ÎNVAȚĂ SĂ VORBEASCĂ

Primul cuvînt al copilului– probabil „tata" sau „mama" – va apărea cîndva în jurul împlinirii primului an și de atunci încolo va învăța aproximativ două sau trei cuvinte noi pe lună. Pînă la vîrsta de doi ani va fi capabil să asocieze două cuvinte – „eu merg", de exemplu – și va ști aproximativ 200 de cuvinte. Ajutați-l să învețe și să se perfecționeze:

- vorbiți cu el;
- continuați să includeți în jocurile dumneavoastră cărți cu poze și cu versuri;
- ascultați-l, fiți interesată de ceea ce spune și încercați să-l înțelegeți;
- nu-l întrerupeți pentru a-l pune să repete „corect". Nu întotdeauna va învăța de la început pronunția corectă;
- utilizați un limbaj de adulți cînd îi răspundeți, astfel încît să audă cuvinte pronunțate corect;
- fiți clară și concisă: „Pune cubul în vîrf" e mai puțin confuz decît: „Să vedem dacă putem pune această drăguță cărămidă roșie în vîrful celeilalte".

AL TREILEA AN

ÎN ACEST AN, copilul dumneavoastră vă va surprinde cu o imaginație înfloritoare care face un joc captivant din orice. Nu cheltuiți bani pe jucării și truse scumpe care pot doar atenua creativitatea. O cutie de carton poate fi o casă, o mașină, un vapor, o navă spațială – apoi, cînd se strică, puteți să o aruncați și să luați alta (îndepărtați toate capsele). Un cearșaf întins peste două scaune este un refugiu, un cort, o casă – orice la care s-ar putea gîndi. Spre sfîrșitul acestui an s-ar putea să meargă la grădiniță și să înceapă să se joace, de o manieră constructivă, cu alți copii, și veți remarca faptul că devine deschis la sugestii și logică atunci cînd vreți să facă anumite lucruri.



SE COSTUMEAZĂ
Jocul perfect la orice vîrstă este „să ne facem că". Hainele dumneavoastră vechi, pantofii, poșetele și pălăriile sînt toate piese ideale pentru deghizări și îi oferă mult mai multă distracție atunci cînd se joacă cu ele decît hainele de mărime potrivită din magazinele de jucării.



FORME NEREGULATE
Puzzle-urile cer concentrare, dexteritate și înțelegere vizuală. Dacă renunță repede, încercați să-i dați unul mai simplu.



CULOARE ȘI VOPSELE
Pictura este o bună modalitate de a învăța despre culoare și materiale. Dați-i pensule groase și vase care nu se varsă și protejați-i hainele.



PRIETENI IMAGINARI
Păpușile și ursuleții vor deveni prietenii băiețelului sau ai fetiței, care va dori să le controleze viețile la fel cum și dumneavoastră i-o controlați pe a lui.



SARE ȘI ALEARGĂ
A învăța să sară, să alerge și să-și țină echilibrul sînt noi provocări fizice. Săriți cu el pentru a-i arăta cum să-și îndoaie genunchii cînd aterizează.





ÎȘI FOLOSEȘTE MÎINILE
Ajutați-l pe copilul dumneavoastră să-și rafineze mișcările mîinilor. Acum poate înșuruba și deșuruba obiecte mici și-i va plăcea să utilizeze trusa de modelat pentru a face forme din plastilină sau din aluat.





NE JUCĂM ÎMPREUNĂ

O groapă cu nisip este întotdeauna distractivă. Arătați-i copilului cum să folosească găletile și lopățica și învățați-l să nu arunce cu nisip – va deveni creativ. Acoperiți groapa cu nisip cînd n-o folosiți, pentru a împiedica pisicile și cîinii s-o murdărească.

JOCUL ÎN COMUN

E nevoie de timp pînă ce copiii învață să folosească pe rînd și în comun jucăriile. În jurul vîrstei de doi ani și jumătate, trei ani, copilul dumneavoastră va începe să se joace cu alți copii, folosind amical, în comun, jucăriile, și asociindu-se unui proiect comun. Aceasta este vîrsta ideală pentru a-l introduce într-un grup de joacă: cu cît stă cu alți copii de vîrsta lui, cu atît mai rapid și mai ușor va învăța să li se alăture și să-și găsească locul potrivit.

Dumneavoastră îi puteți oferi din plin ocazii de joacă: o groapă cu nisip, un bazin de bălăceală, jocuri de construit, deghizări, podoabe de Crăciun – toate acestea sînt modalități excelente pentru copii de a învăța să se joace constructiv împreună. Supravegherea este vitală, la vîrsta preșcolară, pentru a controla siguranța jocului sau pentru a interveni dacă apar neînțelegeri între copii.

DEVINE O PERSOANĂ

Vă veți familiariza repede cu temperamentul specific al bebelușului dumneavoastră. Poate fi placid și „ușor de manevrat", poate plînge mult și să fie greu de liniștit sau s-ar putea să aibă o atitudine mai curînd suspicioasă față de orice lucru nou. Aceste caracteristici vor persista pe măsură ce copilul crește, dar personalitatea îi este modelată și de ceea ce i se întîmplă și de modul în care celelalte persoane se comportă cu el – în special dumneavoastră și partenerul dumneavoastră. Puteți să-l ajutați să aibă un sentiment de siguranță, să aibă încredere și să fie extrovertit, arătîndu-i chiar de la început cît de special este pentru dumneavoastră. Tratîndu-l ca pe o individualitate cu propriile dorințe și opinii, va căpăta încredere în el. Vor fi perioade cînd entuziasmul îi va depăși capacitățile limitate și veți avea nevoie de tot tactul pentru a-l ajuta să reușească fără a-l face să creadă că ați preluat comanda. Dar dacă vă puteți substitui lui și puteți vedea de ce este uneori frustrantă viața lui, anii preșcolari ar trebui să fie o perioadă de bucurii și descoperiri pentru amîndoi.



CONVIEȚUIREA

ÎN ANII PREȘCOLARI CONVIEȚUIREA este pentru amîndoi un proces de adaptare. Copilul trebuie să învețe regulile comportamentului acceptabil, în timp ce dumneavoastră trebuie să vă adaptați propriul stil natural ca părinte, ceea ce s-ar putea că nu vă facă întotdeauna tolerant, ferm și drept. Copilul are nevoie să-i arătați, nu doar să-i spuneți cum să se comporte bine. Blîndețea, amabilitatea, politețea, cumpătarea – toate acestea le va învăța doar copiindu-vă, atunci cînd îi arătați același tip de comportament.

Cum să manevrăm copilul

Copilul vă va răspunde aproape sigur mai bine și va face cu mai multă bunăvoință ceea ce îi spuneți, dacă puteți fi în același timp plină de afecțiune și fermă. Nu e întotdeauna ușor să realizați echilibrul necesar.

■ Fiți mereu constantă în ceea ce spuneți și faceți. Dacă îl pocniți atunci cînd e nesuferit, va lovi și el alți copii cînd se ceartă cu ei, oricît de mult i-ați spune să nu facă așa.

■ „Fă" funcționează mai bine decît „Nu face". „Agață-ți haina sus, încît nimeni să nu calce pe ea" produce un răspuns mai pozitiv decît „Nu-ți arunca haina pe podea".

■ Spuneți „te rog" – și „mulțumesc" – cînd îl rugați să facă ceva.

■ Puneți-vă de acord cu partenerul dumneavoastră în legătură cu ce îi veți permite și pentru ce lucruri îl veți certa.

■ Încercați mai curînd să-l convingeți decît să-l obligați. Dacă e în mijlocul unei activități captivante, încercați cu „Hai să terminăm asta, apoi va fi timpul să te duci la culcare" în loc de „Strînge jucăriile acum – e ora de culcare".

■ Nu fiți prea restrictivă. Încercați să ascultați felul cum îi vorbiți copilului. Veți vedea că aproape întotdeauna emiteți ordine – „Încetează asta, Fă cum ți se spune, Nu pune mîna".

■ Dacă ați fost exagerată sau ilogică într-o problemă, spuneți asta și cereți-vă scuze.

■ Nu vă exercitați autoritatea atunci cînd nu e necesar – evitați o ciocnire a voințelor.

■ Explicați-i întotdeauna de ce nu trebuie să facă ceva, precum și ce nu trebuie să facă, chiar dacă e prea mic pentru a înțelege complet.

Reguli pentru a-l menține în siguranță

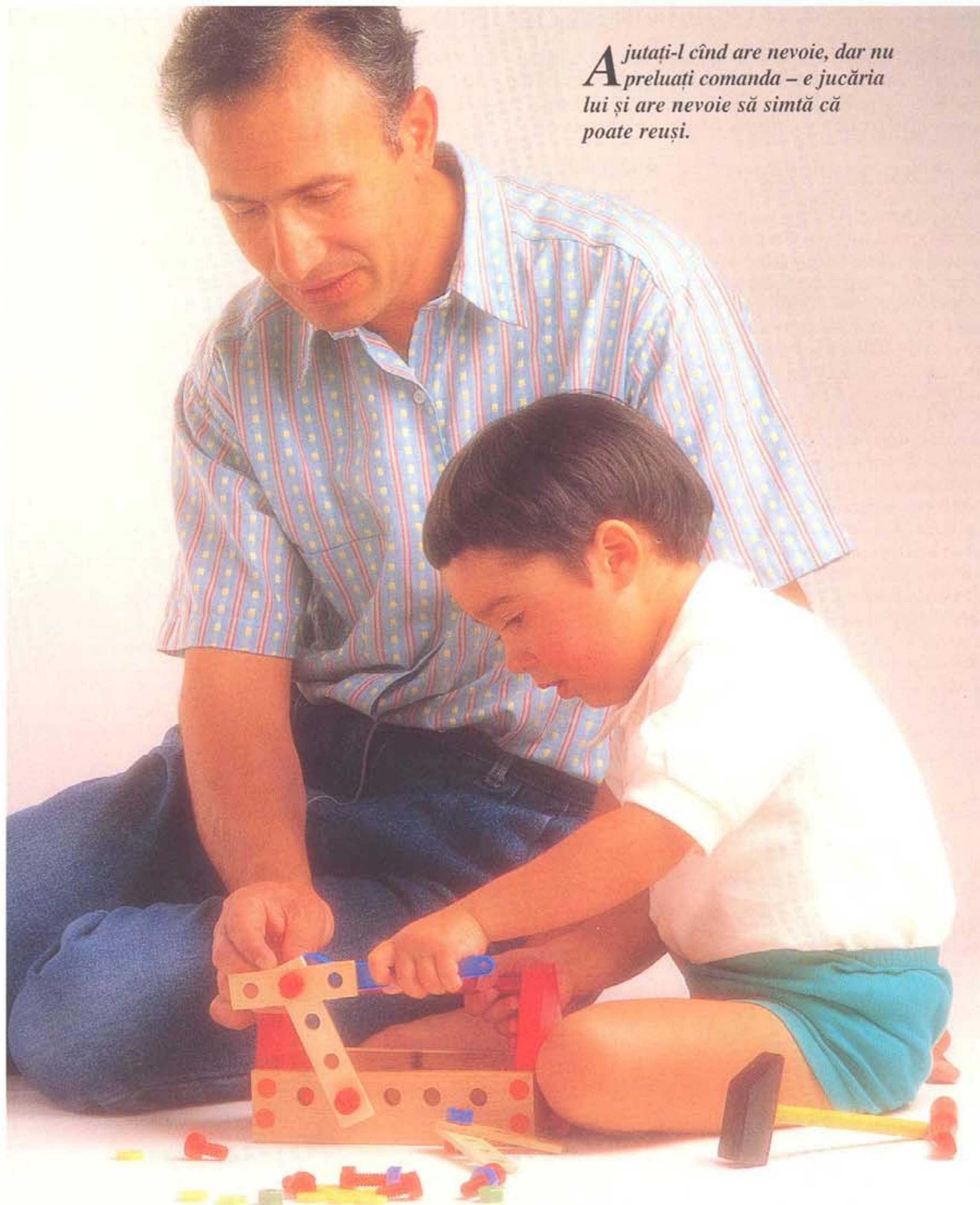
Pînă cînd copilul nu a atins vîrsta de cel puțin doi ani și jumătate, nu vă puteți aștepta să înțeleagă motivele pentru care să nu facă anumite lucruri, nici să-și reamintească ce nu trebuie să facă. E responsabilitatea dumneavoastră să vă convingeți că via lui curiozitate nu-l pune în pericol și că regulile importante sînt subliniate.

De exemplu: „Nu trebuie să ieși niciodată de unul singur în grădină" este o regulă abstractă pe care nu o poate înțelege și cu atît mai mult nu și-o poate reaminti cînd e ocupat cu jocul sau absorbit de jucăriile lui. Puteți doar să stați cu ochii pe el și să vă asigurați – cu un zăvor sigur la poarta grădinii – că nu iese afară. Aranjați-vă casa astfel încît să diminuați orice pericole și să nu fie nevoie să-i tot interziceți diverse lucruri – altfel curiozitatea sa vă va duce spre un conflict (vezi pp. 226-228). Mutați pick-up-ul, ca să nu poată ajunge la el, nu lăsați firele fierbătoarelor sau lămpilor să atîrne, puneți încuietori rezistente la sertare și puneți capace prizelor. Uneori, ținerea la distanță este singura metodă: o barieră de-a latul ușii bucătăriei poate fi cea mai bună modalitate de a-l ține în siguranță atunci cînd gătiți.

Iubirea și răsfățul

Puteți fi îngrijorată că afecțiunea normală pe care i-o oferiți copilului îl va răsfăța. Nu e așa. Are nevoie de dragostea voastră, combinată cu multă atenție. Dar îl puteți răsfăța printr-un comportament supraîngăduitor în fața unui comportament rău. A-l lăsa să-și găsească propriul drum printre lacrimi și accese de furie nu-l va ajuta în relațiile cu prietenii și adulții.

Dacă plecați la lucru, puteți să-l pregătiți pe copil pentru perioada cît nu vă veți afla lîngă el, dar nu sufocîndu-l cu jucării. Jucăriile nu vă pot ține locul și s-ar putea să-i dați speranțe nereale referitoare la ceea ce vă puteți permite. În schimb, atunci cînd puteți fi în apropierea lui, oferiți-i timpul și dragostea dumneavoastră și multă afecțiune.



Ajutați-l cînd are nevoie, dar nu preluați comanda – e jucăria lui și are nevoie să simtă că poate reuși.

COMPORTAREA BUNĂ ȘI REA

CÎND LE E BINE și sînt fericiți, copiii se comportă de obicei acceptabil. Dar fiecare copil are zile rele și vrea să-și testeze limitele – ca și pe ale dumneavoastră – văzînd cît de departe poate merge. Comportarea rea este deseori o modalitate eficientă de a vă cîștiga atenția. Perioada de maximă confruntare va apărea probabil într-un anumit moment în timpul celui de al treilea an: lacrimile și accesele de furie merg deseori mînă în mînă cu vîrsta de doi ani.

Cum să abordăm comportarea rea

Regula de aur este: acționează rapid. Interveniți imediat și îndepărtați sursa supărării – luați mîncarea care a fost aruncată, sau jucăria cu care s-a luptat sau ridicați-l pe copil și îndepărtați-l cu un „NU" ferm. În același timp, distrageți-i atenția cu altă activitate sau jucărie. Nu e nevoie să fiți nervoasă sau supărată, ci doar fermă, astfel încît copilul să primească mesajul clar că nu îi e permis niciodată să se comporte astfel. Unele tipuri de comportament rău, smiorcăieli și smucituri, de exemplu, trebuie pur și simplu ignorate. Dacă copilul nu reușește să obțină un răspuns de la dumneavoastră și nu îi este niciodată permis să cîștige nici un conflict prin asemenea comportament, va înceta în curînd. Chiar accesele de furie e mai bine să fie ignorate. Puteți să-i distrageți atenția dacă recunoașteți „adunarea norilor", dar dacă se aruncă pe podea într-un acces de furie, fiți calmă și vedeți-vă de treabă, comportîndu-vă ca și cum totul ar fi normal. Dacă e necesar, dați-l afară din cameră pînă ce se calmează.

Recompense pentru o comportare bună

Pentru copilul preșcolar, cea mai bună recompensă pe care i-o puteți oferi este timpul, atenția și dragostea dumneavoastră. O laudă, o îmbrățișare, o poveste ținîndu-l în poală, admirînd felul cum pronunță cuvintele – toate acestea îl vor face să se simtă bine.

E foarte ușor să-i oferiți mai multă atenție bebelușului cînd se comportă rău și mai puțină cînd se comportă bine și simțiți că vă puteți relaxa: sînteți obligată să reacționați cînd îl vedeți trăgînd cutiile de conserve din rafturi în magazin.

Dar recompensarea cu laude și afecțiune cînd se comportă bine este mult mai eficientă: „Ce fată bună, care a așteptat aici, plină de răbdare", de exemplu. Veți încuraja comportamentul pe care îl doriți și o veți învăța o lecție foarte utilă – că a fi drăguț cu oamenii e mult mai bine decît a fi nesuferit cu ei.

Pedepse

Orice pedeapsă îi dați, trebuie să fie imediată, dacă vreți să aibă vreun efect. Amenințări cu o pedeapsă viitoare, poate neacordarea unor recompense și privilegii pe viitor nu sînt utile și nu sînt drepte pentru copiii mici – nu vor înțelege de ce primesc această pedeapsă întîrziată.

Cînd vă confruntați cu un comportament rău pe care nu-l puteți ignora sau cînd o situație v-a scăpat de sub control, o pedeapsă imediată pe care copilul o va înțelege este să fie dat deoparte pentru scurt timp pentru a se calma. Un sfert de oră petrecut undeva în siguranță, dar singur – în hol de exemplu, dacă scările au o barieră de siguranță – va fi un interval suficient pentru ca să uite ce voia să facă, iar dumneavoastră să vă dea timpul să vă calmați.

Ar trebui să-mi pălmuiesc copilul?

A-l lovi este deseori un semn că ați ajuns la capătul răbdării și nu e o bună modalitate de a aborda o comportare rea. Nu îl va convinge pe copil să nu facă din nou același lucru, și data următoare probabil că-l veți lovi mai tare. Mai mult, îl învățați că forța fizică este un mod acceptabil de a determina oamenii să facă ce doriți.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Copilul meu pare foarte timid și temător. Ce ar trebui să fac?

Respectați întotdeauna temerile copilului. Un pic de teamă vă va ajuta să-l țineți în siguranță în unele situații – a fi speriat de cîini sau de străini, de exemplu, este rezonabil și normal. Dacă pare foarte anxios și plin de frică, discutați cu el temerile și luați-l în serios. Ceva simplu – bunăoară o veioză aprinsă noaptea pentru a-i alunga frica de întuneric – poate să-l facă să se simtă în mai multă siguranță. Frica se ia: dacă dumneavoastră aveți o fobie, faceți un efort să o controlați în fața copilului.

Ar trebui să încerc să-l opresc pe copilul meu de doi ani să se mai joace cu penisul cînd îi schimb scutecul?

Băieții și fetițele sînt la fel de interesați de organele lor genitale ca și de alte părți ale corpului lor și vor descoperi curînd că atingerea lor dă o senzație plăcută. Aceasta este normal. Dacă este nevoie, puteți să-i spuneți că a-ți atinge penisul e ceva ce oamenii fac doar în intimitate. Altfel, ar trebui să vă preocupe doar dacă pare să se masturbeze mult în timpul zilei, ocupîndu-i o perioadă de timp pe care ar trebui să și-o petreacă cu joaca.

De ce a devenit brusc copilul meu de doi ani atît de greu de strunit?

Al treilea an al vieții copilului dumneavoastră este o fază crucială a creșterii. Devine o persoană independentă, dorind să-și ia viața în propriile mîini; totuși este împiedicat și frustrat de limbajul și abilitățile sale limitate și deseori nu va fi capabil să vă facă să înțelegeți ce vrea. Dacă copilul trece printr-o perioadă dificilă, oferiți-i cît de multă independență este posibil și fiți fermă în abordarea comportamentului care creează probleme. O va depăși.

Cum evitați să ajungeți la capătul răbdării?
Oricît de pricepută deveniți în strunirea copilului, vor fi zile cînd comportamentul său pare complet insuportabil și știți că vă aflați în pragul unei depresii nervoase. Soluția este simplă: scoateți-l afară pe copil. Indiferent de vreme, o plimbare în parc, magazinele sau un prieten înțelegător vă vor distrage pe amîndoi din respectivele stări și vă vor ajuta să vă recăpătați judecata sănătoasă și simțul umorului.

Abordarea unui copil agresiv
Toți copiii mici se bat uneori, în special cînd sînt plictisiți sau obosiți și deseori băieții sînt mai agresivi decît fetițele. Cînd bătăile vă scapă de sub control, interveniți repede:

- separați copiii care se bat;
- distrageți-le atenția prin introducerea unui alt joc sau prin schimbarea mediului:
- nu luați partea nici unuia – e aproape imposibil să deosebiți adevărul de minciună.

Dacă copilul dumneavoastră a mușcat pe alt copil:

- acordați toată grija și atenția copilului mușcat;
- dați-l deoparte imediat pe cel care a mușcat și trimiteți-l altundeva, în siguranță, dar singur, pentru un sfert de oră.

Copilul este egoist, cînd începe să se joace cu alți copii, dar cu ajutor din partea dumneavoastră va învăța în curînd să împartă lucrurile și să fie mai drăguț cu ceilalți. Unii copii continuă să fie aspri și agresivi și comportamentul lor îi va face nepopulari și insuportabili. Astfel încît, pentru binele copilului dumneavoastră, ajutați-l să fie drăguț cu ceilalți:

- oferiți-i un model demn de urmat, încercînd să fiți întotdeauna drăguță, răbdătoare și plină de dragoste față de ei:
- faceți să fie clar, prin modul în care vă comportați, că doar comportamentul său vă displace, nu el;
- interveniți întotdeauna și opriți-l pe copilul dumneavoastră dacă începe să lovească alt copil. Fiți fermă, dar nu țipați și nu fiți agresivă;
- nu-l lăsați niciodată să-și croiască propriul drum prin agresivitate și devenind nesuferit. Dacă va vedea că are succes, va continua să facă la fel.

DEZVOLTAREA UNUI SENTIMENT AL IDENTITĂȚII

ÎN JURUL VÎRSTEI DE 18 luni, copilul începe să realizeze că este o persoană individualizată. Va începe să se refere la el însuși cu numele său și îi va plăcea să se uite la poze cu el însuși. De acum, va vrea să aibă tot mai mult controlul vieții lui și să-și exercite personalitatea și dorințele. Îl puteți ajuta să aibă grijă de acest simț al identității care înmugurește și de hotărîrea de a face lucruri pentru el însuși.

Încurajarea independenței

- Ușurați lucrurile. De la vîrsta de doi ani, organizați-i lucrurile personale astfel încît să facă oricît de mult poate pentru el însuși. Cumpărați-i haine care sînt simplu de mînuit, astfel încît să se poată îmbrăca și dezbrăca singur. Puneți o treaptă lîngă chiuvetă, astfel încît să se poată spăla pe mîini fără ajutorul dumneavoastră; fixați un cuier jos, astfel încît să poată să-și atîrne propria haină.
- Încurajați-l să vă ajute. „Ajutorul" este un joc în acest moment, nu o corvoadă. Sarcinile simple, cum ar fi despachetatul cumpărăturilor, punerea mesei sau măturatul podelei la bucătărie îl fac pe copil să simtă că a realizat ceva. Arătați-i că ajutorul face parte din viața de familie.
- Lăsați-l pe el să ia deciziile. Ocazia de a lua decizii simple îi dă copilului sentimentul că are un anumit control asupra propriei sale vieți. Așa încît lăsați-l să hotărască ce bluză vrea să poarte sau cum să fie aranjată camera sa, sau unde i-ar plăcea să meargă la o plimbare.

Ajutați-l pe copil să se simtă deosebit
Copilul dumneavoastră, exact ca oricare alt copil, are nevoie să simtă că e deosebit – că îl iubiți și că merită să fie iubit. Acest mesaj îl ajută să fie puternic din punct de vedere emoțional și să fie capabil să se acomodeze cînd e departe de siguranța de acasă. Există multe mici modalități prin care îi puteți arăta cît de special este pentru dumneavoastră.

- Nu uitați să-i spuneți că îl iubiți, sau nu vă lăsați prinsă de alte preocupări cînd vrea o îmbrățișare.
- Respectați-i sentimentele și răspundeți nevoilor lui. Cînd se simte trist, are nevoie să plîngă și să fie alinat. A spune „Nu fi un plîngăcios" îi neagă dreptul de a se simți trist.
- Lăudați-l și fiți entuziastă la fiecare nouă realizare.
- Ascultați și manifestați-vă interesul cînd vă vorbește.



Devine o persoană
Apreciați-l pe copilul dumneavoastră pentru individul fascinant, plin de viață și independent care a devenit.

3

ÎNGRIJIREA SĂNĂTĂȚII



Tot ceea ce trebuie să știți pentru a recunoaște și trata bolile comune ale copilăriei, precum și un ghid de prim ajutor

PRIMELE TREI LUNI



Este întotdeauna dificil să știi dacă un copil este bolnav, în special dacă e primul copil. Dacă pare mulțumit și se hrănește normal, este probabil perfect sănătos. Dar copiii se îmbolnăvesc repede și orice infecție poate fi periculoasă, astfel încît în primele trei luni nu vă asumați nici un risc: fiți deosebit de prudentă și solicitați imediat doctorul dacă vă e teamă că micuțul e bolnav. Dacă observați orice semn de boală, priviți lista simptomelor și semnelor din această pagină și din următoarea, care cuprind principalele riscuri de boală și cele mai comune probleme minore pentru bebelușii mai mici de trei luni. Acest ghid al simptomelor vă îndrumă spre secțiunea relevantă din paginile 176-179, dar nu are scopul de a vă oferi un diagnostic medical clar – doar un doctor îl poate formula. Dacă nu puteți găsi aici simptomele copilului dumneavoastră, uitați-vă la ghidul din paginile 180-181, care se referă la bolile bebelușilor și copiilor de toate vîrstele. Copiii se nasc cu o imunitate naturală față de multe infecții, din moment ce anticorpii (care distrug germenii) ajung la ei din sîngele mamei lor. Copiii hrăniți la sîn primesc de asemenea anticorpi din laptele mamei. Această imunitate persistă aproximativ șase luni, astfel încît este foarte puțin probabil ca nou-născutul să fie receptiv la oricare dintre bolile infecțioase comune în perioada copilăriei.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați ajutor de urgență imediat ce bebelușul:

▲ prezintă o vărsătură verde;
▲ are o temperatură de peste 39° C timp de peste o jumătate de oră;
▲ vomită și plînge intens, necontrolabil, de parcă are o durere mare;
▲ respiră foarte zgomotos sau foarte rapid.



▲ are o fontanelă în tensiune care se bombează cînd nu plînge;
▲ țipă de durere și devine palid cînd țipă;
▲ are scaune cu sînge și mucus, asemănătoare jeleului de coacăze.

CHEMAȚI DOCTORUL

Nu ezitați să solicitați medicul dacă copilul pare a nu se simți bine, sau:

▲ plînge mai mult ca de obicei, sau plînsul diferă de cel obișnuit, pe o perioadă de aproximativ o oră;
▲ pare anormal de liniștit, somnoros sau apatic;
▲ refuză două mese succesive sau nu cere de mîncare timp de șase ore;
▲ pare deosebit de iritabil sau neliniștit.

NOU-NĂSCUȚII PREMATURI

Nou-născuții care au fost foarte mici la naștere sau care au fost născuți cu o lună sau mai mult înainte de termen sînt foarte vulnerabili la infecții în primele săptămîni. Pînă ce nou-născutul va mai crește și va mai cîștiga în greutate, țineți-l departe de oricine tușește sau este răcit și nu-l duceți în locuri aglomerate unde i s-ar putea transmite o infecție.

Pierderea poftei de mîncare
Dacă sugarul nu vrea să mănînce, dar are o stare bună și un aer mulțumit, nu vă îngrijorați. Dacă refuză două mese la rînd sau dacă nu cere să mănînce timp de șase ore, **solicitați imediat medicul.**

Plînsul
Dacă timp de aproximativ o oră nici o metodă uzuală de calmare nu reușește să-l liniștească sau dacă plînsul lui sună altfel ca de obicei, **solicitați imediat medicul**. Dacă plînge neîntrerupt timp de două-trei ore la aproximativ aceeași oră în fiecare zi, dar nu prezintă nici un semn de boală, ar putea avea colici (vezi p.118). Această manifestare ar putea continua timp de mai multe săptămîni; nu există tratament pentru ea.

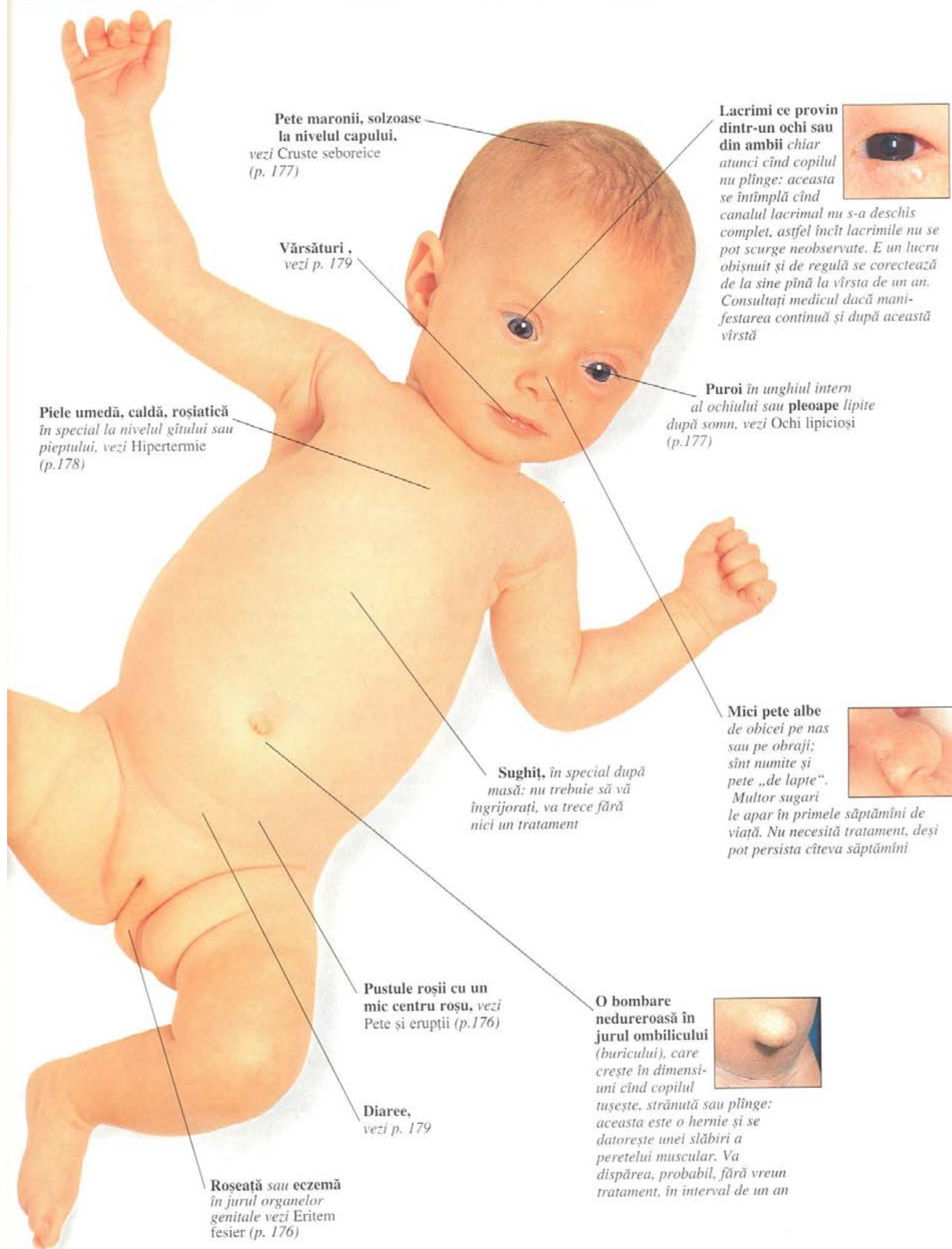
Creșterea lentă în greutate
Dacă sugarul dumneavoastră pare să nu crească în greutate în ritmul normal (vezi tabelele din paginile 246-249) consultați medicul sau asistenta de ocrotire care face vizitele regulate. Uneori existența unei boli determină această creștere mai lentă în greutate.



Mîini și picioare reci, *vezi* Hipotermie *(p.178)*



Arii de piele uscată, solzoasă, *înseamnă că pielea bebelușului necesită umezire, înmuiere, astfel că e necesar să frecați ușor cu o soluție uleioasă sau să umeziți zonele uscate*


Pete maronii, solzoase la nivelul capului, *vezi* Cruste seboreice *(p. 177)*
Vărsături , *vezi p. 179*
Piele umedă, caldă, roșiatică *în special la nivelul gîtului sau pieptului, vezi* Hipertermie *(p.178)*
Lacrimi ce provin dintr-un ochi sau din ambii *chiar atunci cînd copilul nu plînge: aceasta se întîmplă cînd canalul lacrimal nu s-a deschis complet, astfel încît lacrimile nu se pot scurge neobservate. E un lucru obișnuit și de regulă se corectează de la sine pînă la vîrsta de un an. Consultați medicul dacă manifestarea continuă și după această vîrstă*
Puroi *în unghiul intern al ochiului sau* **pleoape** *lipite după somn, vezi* Ochi lipicioși *(p.177)*
Mici pete albe *de obicei pe nas sau pe obraji; sînt numite și pete „de lapte". Multor sugari le apar în primele săptămîni de viață. Nu necesită tratament, deși pot persista cîteva săptămîni*
Sughiț, *în special după masă: nu trebuie să vă îngrijorați, va trece fără nici un tratament*
Pustule roșii cu un mic centru roșu, *vezi* Pete și erupții *(p.176)*
O bombare nedureroasă în jurul ombilicului *(buricului), care crește în dimensiuni cînd copilul tușește, strănută sau plînge: aceasta este o hernie și se datorește unei slăbiri a peretelui muscular. Va dispărea, probabil, fără vreun tratament, în interval de un an*
Diaree, *vezi p. 179*
Roșeață *sau* **eczemă** *în jurul organelor genitale vezi* Eritem fesier *(p. 176)*

PETE ȘI ERUPȚII

Ce sînt?
Mulți nou-născuți trec printr-o fază în care sînt pătați, astfel încît nu vă îngrijorați dacă au cîteva pete – nu înseamnă că sînt bolnavi. Una dintre cele mai comune erupții se numește urticaria nou-născutului; apare de obicei în timpul primei săptămîni de viață și dispare fără tratament.

Ce pot face?
Dacă sugarul are urticaria nou-născutului (vezi chenarul cu simptome/semne) ignorați, pur și simplu, petele – vor dispărea de la sine în două sau trei zile. Nu aplicați nici o loțiune sau cremă. Nu modificați alimentația sugarului – petele nu sînt datorate laptelui pe care îl suge.

SEMNE/SIMPTOME

▲ pustule roșii cu un mic centru roșu care apar și dispar pe corpul bebelușului și persistă timp de cîteva ore.



CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul imediat dacă petele sînt plate și au culoare roșie închis sau purpurie (erupție peteșială).
Consultați medicul cît mai repede posibil dacă:
▲ una dintre pete are un centru plin cu puroi;
▲ vi se pare că una dintre pete s-a infectat.

ERITEM FESIER

Ce este?
Eritemul fesier este o inflamație a pielii feselor unui nou-născut. Poate apărea dacă nou-născutul a fost lăsat într-un scutec murdar prea mult timp, fiind produs de eliberarea de amoniac din urină și scaun, care îi irită și arde pielea. Poate fi datorat, de asemenea, detergentului utilizat sau soluției utilizate pentru sterilizarea scutecului, în procesul de spălare.
O erupție cu un aspect similar poate fi produsă de aftoză, care în mod normal începe în gură (vezi p. 206), dar se poate întinde pe tot corpul, afectînd pielea din jurul anusului.

SEMNE/SIMPTOME

▲ piele roșiatică, pătată, cu aspect inflamat în zona acoperită de scutece;
▲ miros de amoniac al scutecului.



Ce pot face?

1 Cumpărați o cremă pentru eritemul fesier (care se găsește în farmacii și drogherii) și ungeți-l cînd îi schimbați scutecul pentru a calma iritarea și a vindeca pielea.

2 Schimbați-i des scutecul și curățați-i și uscați-i cu atenție fundulețul la fiecare schimbare a scutecului (vezi paginile 150-151). Puneți în interiorul scutecului de material textil un tip ultra-absorbant de căptușeală.

3 Ori de cîte ori este posibil, lăsați bebelușul întins pe scutec, cu fundulețul la aer. Nu utilizați pantalonași de plastic puși peste scutecele de material textil pînă ce erupția nu dispare, deoarece acestea nu permit o bună aerisire a fundulețului.



Întindeți crema uniform *pe toată zona acoperită de scutec*

4 Nu utilizați detergenți cu enzime pentru spălarea scutecelor, deoarece pot produce o iritație alergică. Clătiți cu atenție scutecele.

5 Căutați cu atenție pete albicioase în gura bebelușului. Dacă găsiți vreuna, poate avea aftoză (vezi p. 206).

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați-vă medicul imediat ce e posibil dacă:
▲ erupția persistă mai mult de două zile;
▲ credeți că bebelușul are aftoză.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie o cremă cu antibiotic dacă erupția se infectează sau o cremă antimicotică (împotriva ciupercilor) dacă bebelușul are aftoză.

CRUSTE SEBOREICE

Ce sînt?
Petele maronii, cu cruste pe capul nou-născutului sînt denumite cruste seboreice. Uneori se pot întinde pe fața, corpul sau zona acoperită de scutec, producînd o erupție roșie cu cruste. Deși arată urît și sînt iritate, crustele nu-l deranjează pe copil.

SEMNE/SIMPTOME

▲ pete maronii și cruste pe scalp.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați de îndată medicul dacă erupția se întinde și:
▲ pare a-l irita pe bebeluș;
▲ pare infectată sau începe să zemuiască;
▲ nu se curăță după cinci zile.

Ce pot face?
1 Ungeți crustele de pe capul bebelușului cu o soluție uleioasă, pentru a le înmuia. Lăsați uleiul pe loc 12-24 de ore, apoi pieptănați-i cu grijă părul pentru a îndepărta cu blîndețe crustele. În final, spălați-i părul – cele mai multe dintre cruste vor fi astfel îndepărtate.



2 Dacă erupția se întinde, păstrați curate și uscate zonele afectate. Nu utilizați săpun, loțiune sau lichid pentru îmbăierea nou-născuților; solicitați farmacistului un unguent emulsifiant.

Ce ar putea face doctorul?
Dacă situația persistă, sau dacă erupția pare infectată, sau începe să zemuiască, doctorul vă poate prescrie o cremă care să fie întinsă cu delicatețe pe regiunea în cauză.

OCHI LIPICIOȘI

Ce sînt?
Reprezintă expresia unei infecții ușoare a ochilor, foarte comună, produsă de sînge sau alt lichid ce poate pătrunde în ochii nou-născutului la naștere. Dacă bebelușul prezintă unul dintre simptomele/semnele de mai jos după primele două zile de viață, înseamnă că are conjunctivită (vezi p. 202).

SEMNE/SIMPTOME

▲ pleoape lipite după somn;
▲ puroi în unghiul intern al ochiului.



CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat doctorul dacă bebelușul are o scurgere urîtă, purulentă, gălbuie. Consultați medicul de îndată dacă:
▲ bebelușul are ochi lipicioși după primele două zile de viață;
▲ ochii lipicioși nu se limpezesc după trei zile.

Ce pot face?
Curățați ochii copilului de două ori pe zi cu un tampon de vată înmuiat în apă călduță, care a fost fiartă. Ștergeți dinspre unghiul intern al ochiului spre exterior, folosind pentru fiecare ochi cîte un alt tampon.





Ce ar putea face doctorul?
Dacă doctorul consideră că bebelușul are conjunctivită, va prescrie probabil niște picături cu antibiotic.

Pentru a-i pune bebelușului picăturile, înveliți-l într-o pătură și mențineți-i, cu blîndețe, ochii deschiși, apoi picurați-i picăturile. Dacă este necesar, rugați un alt adult să-i țină fix capul.

HIPOTERMIE (SCĂDEREA TEMPERATURII)

De ce sînt expuși nou-născuții la acest risc?
În primele cîteva săptămîni copilul nu-și poate regla foarte eficient temperatura corpului. Dacă bebelușul răcește, temperatura corpului său va scădea, putînd ajunge destul de repede periculos de scăzută. Prematurii sînt în mod deosebit expuși la acest tip de risc.

Ce pot face?



1 Încălziți bebelușul prin ducerea lui într-o cameră încălzită și hrăniți-l. Cînd temperatura i-a scăzut sub normal (e hipotermic), nu este suficient să i se pună mai multe straturi de haine sau pături.

2 Luați temperatura bebelușului (vezi p. 187). Dacă temperatura este sub 35° C, este periculos de scăzută, astfel încît chemați imediat medicul.

SEMNE/SIMPTOME

Primele semne
- ▲ plînge și e agitat;
- ▲ are picioare și mîini reci.

Semne de hipotermie serioasă
- ▲ bebelușul e liniștit, tot mai molatec pe măsură ce temperatura lui scade sub normal;
- ▲ are pielea rece la nivelul toracelui și a abdomenului;
- ▲ are fața, mîinile și picioarele îmbujorate, roz.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă bebelușul:
- ▲ prezintă semne de hipotermie serioasă;
- ▲ are temperatura mai mică de 35° C.



Puneți o bonetă *sub glugă pentru a-i menține cald capul*

Cum pot preveni hipotermia?
Mențineți temperatura din dormitorul bebelușului între 16° și 20° C. Cînd îl dezbrăcați sau îi faceți baie, temperatura camerei ar trebui să fie și mai ridicată. Fiți foarte atentă cînd îl scoateți afară pe vreme rece – înveliți-l bine și nu stați prea mult afară. Nu-l lăsați să doarmă afară în landou într-o zi răcoroasă.

Pe vreme rece, băgați-l într-un costum întreg pentru exterior sau puneți-i o broboadă peste celelalte haine și folosiți mănuși fără degete și botoșei.

HIPERTERMIE (TEMPERATURĂ PESTE NORMAL)

De ce sînt expuși nou-născuții la acest risc?
Hipertermia la nou-născuți este la fel de periculoasă ca și hipotermia, în special dacă au frisoane sau nu se simt bine. Înfofolirea copiilor noaptea este considerată unul dintre factorii care contribuie la moartea subită (vezi p. 121).

Ce pot face?

1 Duceți bebelușul într-un loc mai răcoros și scoateți-i un rînd de îmbrăcăminte.

2 Luați temperatura bebelușului (vezi p. 187) și, dacă e crescută, încercați să o reduceți prin spălarea lui cu apă călduță (vezi p. 188).

SEMNE/ SIMPTOME
- ▲ e neliniștit;
- ▲ are pielea caldă, transpirată;
- ▲ temperatura e crescută.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă temperatura bebelușului e mai mare de 38° C.

Cum pot preveni hipertermia?
Îmbrăcați-vă bebelușul în funcție de vreme – în zilele foarte calde poate dormi doar în scutec și pieptăraș, dar reamintiți-vă întotdeauna de pericolul hipotermiei (vezi mai sus). Nu-l lăsați niciodată să doarmă expus la soare, deoarece pielea i se va arde ușor. Asigurați-vă și controlați să fie la umbră tot timpul.



VĂRSĂTURI

De ce vomită nou-născuții?
Toți bebelușii regurgitează o cantitate mică de lapte în timpul sau după o masă. Acest fapt este perfect normal și nu înseamnă că bebelușul este bolnav, dar, pînă vă obișnuiți, ați putea crede că vomită. Bebelușul vomită cu adevărat atunci cînd vărsătura reprezintă cea mai mare parte din ce a mîncat. Această situație este puțin probabilă la un bebeluș hrănit la sîn. Vărsăturile frecvente, la un bebeluș hrănit cu biberonul, în special dacă are și diaree, pot fi datorate unei gastroenterite (vezi p. 214). Este o boală foarte serioasă, deoarece poate produce foarte repede deshidratarea.

VĂRSĂTURA EXPLOZIVĂ

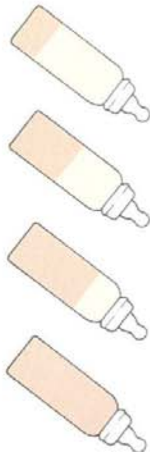
Uneori nou-născutul varsă cu forță, chiar împrăștiind conținutul în cameră. Dacă au loc două asemenea vărsături succesive, **consultați imediat medicul.**
Cauza cea mai probabilă este că a regurgitat o parte din ce a mîncat datorită unei eructații masive (eliminarea pe gură a aerului provenit din stomac). Totuși, dacă acest lucru se întîmplă după fiecare masă, în special dacă bebelușul pare înfometat tot timpul, s-ar putea să aibă stenoză pilorică, afecțiune în care este blocată eliminarea conținutului stomacului în intestine. Există familii în care această afecțiune se întîlnește mai des și se dezvoltă de obicei cînd nou-născutul are două pînă la opt săptămîni. Dacă bebelușul manifestă această boală, va avea nevoie de o operație simplă.

Ce pot face?



1 Opriți hrănirea cu biberonul timp de 24 de ore. Dați-i bebelușului să bea des fie apă fiartă răcită, fie soluție de glucoză (dizolvați trei lingurițe rase de glucoză în 200 mililitri de apă fiartă răcită sau cereți la farmacie săruri pentru rehidratare orală). Are nevoie de cel puțin o jumătate de litru pe zi.

2 Dați-i bebelușului hrană diluată în următoarele trei zile, realizată conform indicațiilor de mai jos. Pentru a fi siguri că bea destul, dați-i din oră în oră o cantitate mică.



Ziua 1 – Utilizați un sfert din cantitatea obișnuită de lapte praf, la cantitatea normală de apă.
Ziua 2 – utilizați jumătate din cantitatea obișnuită de lapte praf.
Ziua 3 – Utilizați trei sferturi din cantitatea obișnuită de lapte praf.
Ziua 4 – Reveniți la concentrația obișnuită.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat asistență de urgență dacă bebelușul:
- ▲ vomită tot ce a mîncat timp de 8 ore;
- ▲ are gura uscată;
- ▲ are ochii înfundați;
- ▲ are fontanela deprimată;
- ▲ are scutecul uscat timp de peste 6 ore.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați imediat medicul dacă:
- ▲ bebelușul varsă și are orice alte semne de boală;
- ▲ bebelușul varsă conținutul integral a două mese succesive.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie o pulbere care să fie dizolvată în apă. Dacă copilul a pierdut o parte importantă din lichidele organismului, doctorul ar putea recomanda internarea, pentru a i se administra lichide prin perfuzare.

Cum pot preveni iritarea stomacului?
Bebelușii hrăniți la sîn au rareori un deranjament stomacal. Dacă îl hrăniți cu biberonul, sterilizați toate lucrurile legate de hrănire și aruncați tot ce rămîne după un supt. Nu țineți niciodată hrana la cald, pentru mult timp.

DIAREE

Ce este?
Pînă ce bebelușii încep să mănînce alimente solide, ei au cîteva scaune moi pe zi. Dacă acestea devin chiar apoase, verzui și sînt mai dese ca de obicei, au diaree. Aceasta este o situație serioasă la un nou-născut, deoarece îl poate deshidrata repede.

Ce pot face?
Asigurați-vă că bebelușul are ce bea, pentru a nu se deshidrata. Dacă îl hrăniți la sîn, oferiți-i între mese apă fiartă răcită. Dacă îl hrăniți cu biberonul, dați-i timp de cîteva zile o hrană diluată, precum cea descrisă în cazul vărsăturilor.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat asistență de urgență dacă bebelușul are oricare dintre semnele de urgență menționate la vărsături. Chemați doctorul dacă bebelușul a avut diaree timp de șase ore.

GHID DIAGNOSTIC



Dacă vi se pare că nu îi e bine bebelușului, încercați să identificați semnele/simptomele în ghidul de mai jos. Dacă are mai mult de un semn/simptom, încercați să stabiliți care este cel mai sever. Aceasta vă oferă un posibil diagnostic și vă ajută să studiați una dintre secțiunile referitoare la afecțiunea de care ar putea suferi bebelușul. Pe lîngă o listă mai detaliată a semnelor/simptomelor, secțiunea conține o scurtă explicație a naturii bolii, învățîndu-vă cum puteți să vă ajutați bebelușul, și vă sfătuiește dacă și cînd să chemați doctorul. Dar să vă reamintiți că ghidul de mai jos nu are intenția de a vă oferi un diagnostic de acuratețe, iar pe de altă parte că bebelușul s-ar putea să nu prezinte toate semnele/simptomele cuprinse în listă. Dacă bebelușul are mai puțin de trei luni, uitați-vă și pe ghidul din paginile 174-175, care se referă la riscurile speciale la care sînt expuși bebelușii.

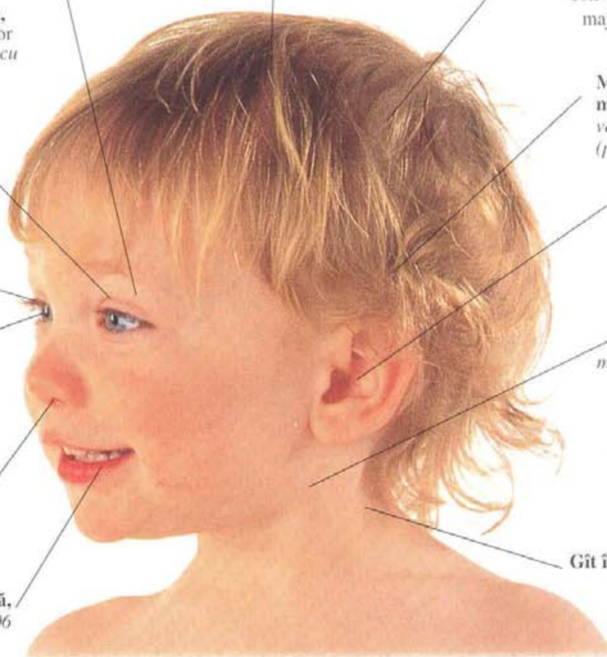
Temperatură crescută
O creștere a temperaturii (febră) poate însemna că bebelușul are o infecție, astfel că va trebui să căutați alte semne de boală. Totuși, chiar copiii sănătoși pot face puțină febră în timpul unui joc cu mare consum de energie sau în perioadele foarte calde, astfel încît e indicat să-i mai luați o dată temperatura după ce s-a odihnit o jumătate de oră. Dacă e în continuare mai mare de 38° C, ar putea avea o infecție.

Comportament modificat
Dacă e mai puțin vioi ca de obicei, mai iritabil, plîngăcios sau pur și simplu îi e rău, s-ar putea să fie bolnav.

Paliditate neobișnuită
Dacă arată mult mai palid ca de obicei, ar putea fi bolnav.

Față caldă, îmbujorată
Acesta poate fi un semn de febră.

Pierdere a poftei de mîncare
Deși pofta de mîncare a copilului variază, o bruscă pierdere a sa poate fi un semn de boală.
Dacă bebelușul are mai puțin de șase luni și refuză două mese consecutive sau nu a cerut de mîncare de mai mult de opt ore, **chemați imediat doctorul**. Dacă refuză mîncarea timp de peste 24 de ore, căutați alte semne de boală (vezi p.183).



Ochi privind în direcții diferite, *vezi* Strabismul *(p. 203)*

Ochi sau pleoape roșii, inflamate, lipicioase, *vezi* Probleme ale ochilor *(p. 202-203); dacă sînt combinate cu erupție sau cu febră, vezi* Pojarul *(p. 198)*

Mîncărimi oculare, *în special însoțite de* **rinoree** *(îi curge nasul) sau* ***strănut,*** *vezi* Guturaiul și gripa *(p. 194-195). Ar putea fi de asemenea febră de fîn, în special dacă apare vara – consultați doctorul.*

Îl supără lumina puternică *(fotofobie), în special dacă este însoțită de* **dureri de cap și de senzația de gît înțepenit,** *vezi* Epilepsia și meningita *(p. 225)*

Nas care curge (rinoree) sau nas înfundat, strănut, *vezi* Guturaiul și gripa *(p.194-195)*

Gură inflamată, *vezi p.206*

Momente de absență, *vezi* Atacurile de absență *(p. 225)*

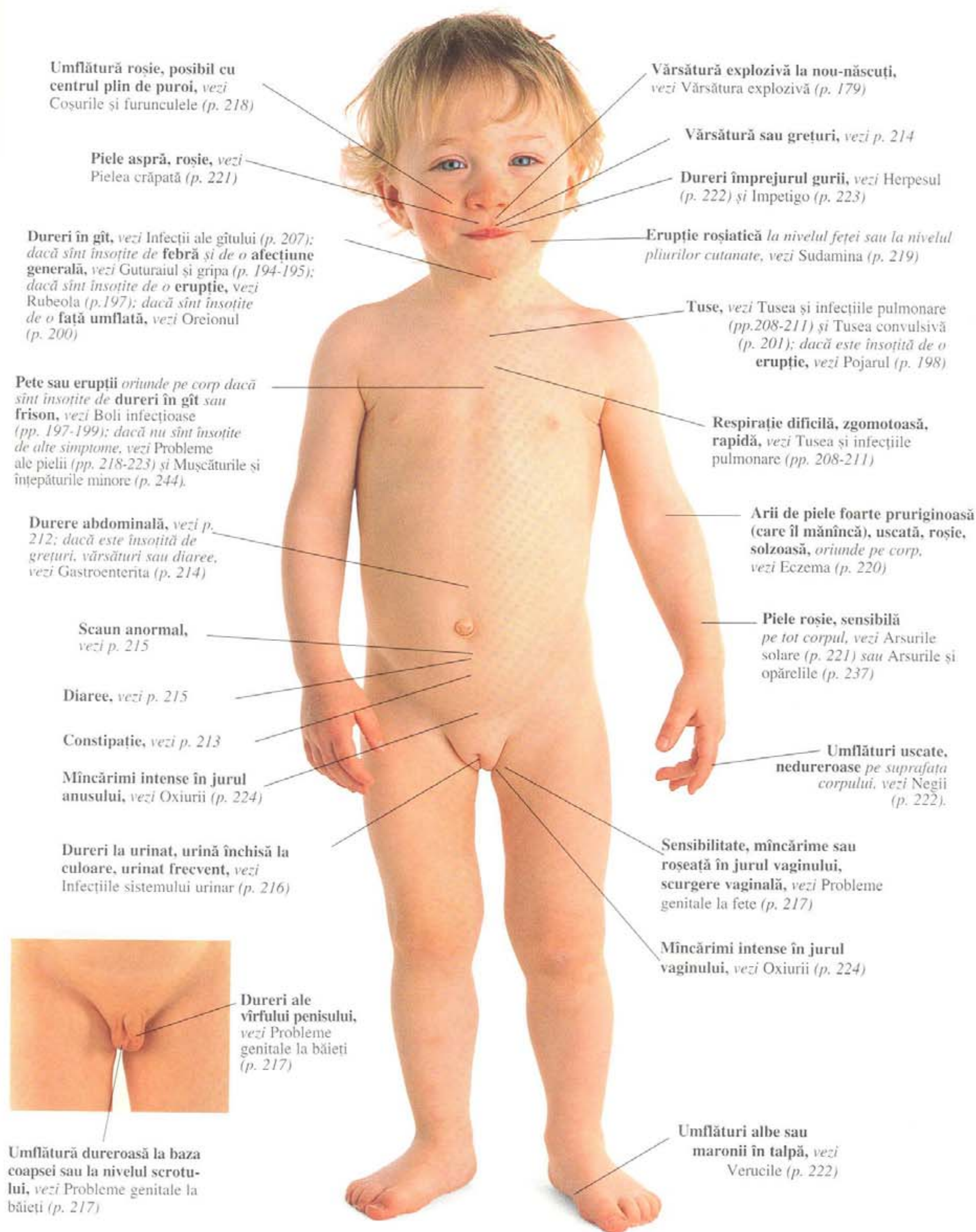
Pierderea conștienței combinată cu rigiditate și convulsii, *vezi* Convulsiile majore *(p. 225)*

Mîncărimi ale capului sau mici scuame albe în păr, *vezi* Păduchii și lindenii *(p.224)*

Dureri ale urechilor, surditate parțială, scurgeri din ureche, *vezi* Probleme ale urechii *(p. 204-205)*

Față umflată, cu glande parotide mărite, *la unghiul maxilarului și la ganglionii de pe părțile laterale ale gîtului, vezi* Oreionul *(parotidita epidemică) (p. 200);* **ganglioni măriți** *însoțiți de* **gît inflamat,** *vezi* Amigdalita *(p. 207) și* Rubeola *(p.197)*

Gît înțepenit, *dacă este însoțit de* **febră și cefalee,** *vezi* Epilepsia și meningita *(p. 225)*


Umflătură roșie, posibil cu centrul plin de puroi, *vezi* Coșurile și furunculele *(p. 218)*
Piele aspră, roșie, *vezi* Pielea crăpată *(p. 221)*
Dureri în gît, *vezi* Infecții ale gîtului *(p. 207); dacă sînt însoțite de* **febră** *și de o* **afecțiune generală,** *vezi* Guturaiul și gripa *(p. 194-195); dacă sînt însoțite de o* **erupție,** *vezi* Rubeola *(p.197); dacă sînt însoțite de o* **față umflată,** *vezi* Oreionul *(p. 200)*
Pete sau erupții *oriunde pe corp dacă sînt însoțite de* **dureri în gît** *sau* **frison,** *vezi* Boli infecțioase *(pp. 197-199); dacă nu sînt însoțite de alte simptome, vezi* Probleme ale pielii *(pp. 218-223) și* Mușcăturile și înțepăturile minore *(p. 244).*
Durere abdominală, *vezi p. 212; dacă este însoțită de grețuri, vărsături sau diaree, vezi* Gastroenterita *(p. 214)*
Scaun anormal, *vezi p. 215*
Diaree, *vezi p. 215*
Constipație, *vezi p. 213*
Mîncărimi intense în jurul anusului, *vezi* Oxiurii *(p. 224)*
Dureri la urinat, urină închisă la culoare, urinat frecvent, *vezi* Infecțiile sistemului urinar *(p. 216)*
Dureri ale vîrfului penisului, *vezi* Probleme genitale la băieți *(p. 217)*
Umflătură dureroasă la baza coapsei sau la nivelul scrotului, *vezi* Probleme genitale la băieți *(p. 217)*
Vărsătură explozivă la nou-născuți, *vezi* Vărsătura explozivă *(p. 179)*
Vărsătură sau grețuri, *vezi p. 214*
Dureri împrejurul gurii, *vezi* Herpesul *(p. 222) și* Impetigo *(p. 223)*
Erupție roșiatică *la nivelul feței sau la nivelul pliurilor cutanate, vezi* Sudamina *(p. 219)*
Tuse, *vezi* Tusea și infecțiile pulmonare *(pp.208-211) și* Tusea convulsivă *(p. 201); dacă este însoțită de o* **erupție,** *vezi* Pojarul *(p. 198)*
Respirație dificilă, zgomotoasă, rapidă, *vezi* Tusea și infecțiile pulmonare *(pp. 208-211)*
Arii de piele foarte pruriginoasă (care îl mănîncă), uscată, roșie, solzoasă, *oriunde pe corp, vezi* Eczema *(p. 220)*
Piele roșie, sensibilă *pe tot corpul, vezi* Arsurile solare *(p. 221) sau* Arsurile și opărelile *(p. 237)*
Umflături uscate, nedureroase *pe suprafața corpului, vezi* Negii *(p. 222).*
Sensibilitate, mîncărime sau roșeață în jurul vaginului, scurgere vaginală, *vezi* Probleme genitale la fete *(p. 217)*
Mîncărimi intense în jurul vaginului, *vezi* Oxiurii *(p. 224)*
Umflături albe sau maronii în talpă, *vezi* Verucile *(p. 222)*

PRIMELE SEMNE DE BOALĂ



Chiar dacă bebelușul dumneavoastră nu are simptome clare, veți ști probabil cînd apare o boală. Puteți observa că arată palid și este mai „lipicios" ca de obicei. Poate să refuze să mănînce, poate plînge sau scînci sau poate fi foarte iritabil. Atunci cînd îi apar primii dinți, să nu considerați că toate simptomele sînt datorate acestui lucru. Deși erupția dinților e însoțită de dureri la nivelul gingiilor și îl va face să saliveze excesiv și să fie mai iritabil ca de obicei, nu va determina apariția febrei și nici nu îl va îmbolnăvi. Dacă vi se pare că bebelușul ar putea fi bolnav, căutați niște simptome clare, după cum veți fi învățați în pagina alăturată. La un copil de sub un an, toate simptomele trebuie considerate cu seriozitate – bebelușii se pot îmbolnăvi foarte repede. Dacă aveți un copil în vîrstă de peste un an, supravegheați cum vor progresa simptomele în următoarele cîteva ore.



Nu se simte bine
Copilul poate deveni „mai lipicios" solicitînd un surplus de atenție cînd este bolnav.

CHEMAȚI DOCTORUL

Dacă vi se pare că știți ce nu este în regulă cu copilul, citiți secțiunea referitoare la simptome, în paginile 194-225. În această secțiune veți fi sfătuită dacă trebuie sau nu să chemați doctorul. Ca o regulă generală, cu cît e mai mic copilul, cu atît mai repede trebuie consultat de un medic. Dacă sînteți nesigură, telefonați-i doctorului și descrieți-i simptomele și reamintiți-i ce vîrstă are copilul. Doctorul vă va spune ce să faceți și va ști dacă e necesară o consultație.

Gradul de urgență

Atunci cînd sînteți instruită să chemați doctorul, vi se va spune cît de repede are nevoie copilul de ajutor medical.

- **Solicitați imediat ajutor de urgență:** este o urgență ce amenință viața copilului, astfel încît solicitați o ambulanță sau mergeți la camera de gardă a celui mai apropiat spital.
- **Chemați doctorul:** copilul are nevoie imediată de ajutor, astfel încît contactați medicul imediat, chiar dacă e noapte. Dacă nu poate veni, solicitați ajutor de urgență imediat.
- **Consultați doctorul imediat ce e posibil:** copilul trebuie consultat de un medic în următoarele 24 de ore.
- **Consultați-vă doctorul:** copilul ar trebui consultat de medic în următoarele cîteva zile.

SEMNE/SIMPTOME

Cele mai comune semne/simptome precoce de boală la copii sînt:

- ▲ febră – egală cu sau mai mare de 38° C;
- ▲ plînset și iritabilitate;
- ▲ vărsături sau diaree;
- ▲ refuz de a bea sau de a mînca;
- ▲ erupție;
- ▲ mărire a glandelor parotide și a ganglionilor latero-cervicali (de dinapoia fălcilor).

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă:

- ▲ respirația copilului este foarte zgomotoasă sau dificilă;
- ▲ are o convulsie;
- ▲ își pierde conștiența după o cădere;
- ▲ are o durere severă, persistentă;
- ▲ are febră și este neobișnuit de iritabil sau de somnoros;
- ▲ are o erupție roșiatică închisă sau purpurică, constituită din pete plate (erupție peteșială).

CĂUTAREA SEMNELOR/SIMPTOMELOR



Introduceți vîrful *termometrului la subsuoara (axila) copilului*

Ce pot face?

1 Dacă socotiți că nu se simte bine copilul dumneavoastră sau dacă arată de parcă ar avea febră, luați-i temperatura (vezi p.187). O febră de 38° C sau peste poate fi semnul unei boli.



2 Controlați dacă gîtul copilului este inflamat sau infectat, dar nu încercați să-i examinați gîtul dacă e mai mic de un an. Cereți-i copilului să stea cu fața la o lumină puternică și deschideți-i gura. Dacă e suficient de mare pentru a înțelege, rugați-l să spună „Aaaa..." pentru a-i vedea bine gîtul. Dacă acesta vi se pare roșu, sau dacă vedeți pete cremoase, are un gît inflamat (vezi *Infecții ale gîtului,* p. 207).



3 Palpați cu delicatețe de-a lungul mandibulei copilului și apoi de fiecare parte a gîtului. Dacă simțiți mici umflături sub piele sau dacă aceste zone sînt sensibile, înseamnă că glandele salivare și ganglionii sînt tumefiați, semn comun de boală.



4 Controlați pentru a vedea dacă există vreo erupție, în special la nivelul toracelui și înapoia urechilor – cele mai comune zone în care apare o erupție. Dacă are o erupție și febră s-ar putea să aibă una dintre bolile infecțioase ale copilăriei (vezi pp. 197-199).

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Copilul meu simte o durere?

Atunci cînd copilul simte o durere, plînsul său poate suna diferit față de normal. Cînd un bebeluș sau un copil plînge sau strigă de durere, e greu să descoperiți unde e sediul durerii, sau cît de severă este. Durerea serioasă va afecta comportamentul copilului, astfel încît urmăriți-l pentru a afla cît de severă e durerea. Îl face să plîngă sau îl trezește din somn sau îl oprește din mîncat sau din joacă? Fața sa arată o expresie sau o culoare schimbată? Ați ști că îl doare ceva, chiar dacă nu v-ar spune? Dacă nu, înseamnă că durerea nu e severă.
Cu excepția cazului durerilor de urechi (vezi p. 204-205), nu îi dați medicamente care să calmeze durerea dacă doctorul nu vă sfătuiește astfel, deoarece durerea ajută în punerea diagnosticului.

EXAMENUL MEDICAL

Doctorul vă va întreba despre orice semne/simptome remarcate la copil și de cît timp le are și vă va examina copilul. Dacă acesta este suficient de mare pentru a înțelege, explicați-i ce se va întîmpla cînd va merge la/sau va veni doctorul în vizită. Dacă doctorul bănuiește că e vorba de o anumită boală, poate face alte investigații pe lîngă cele sau în locul celor de mai jos.



1 Doctorul va palpa glandele aflate pe părțile laterale ale mandibulei, ganglionii de la nivelul cefei, de la nivelul axilelor și din regiunea inghinală. Aceștia pot fi tumefiați în timpul unei boli infecțioase.



2 Va lua pulsul copilului pentru a vedea dacă inima sa bate mai repede ca de obicei. Acesta este deseori un semn datorat creșterii temperaturii.



3 Auscultînd toracele copilului cu un stetoscop și rugîndu-l pe copil să respire profund, doctorul va controla starea de sănătate a inimii și a plămînilor.



4 Dacă copilul are dureri în gît sau are gîtul inflamat, doctorul îl va examina utilizînd o lanternă mică și apăsîndu-i limba cu o spatulă (abeslang).



5 Doctorul îi poate cere copilului să se întindă pe canapea, astfel încît să-i palpeze sensibilitatea și eventuala tumefiere a tuturor organelor interne.

ÎNTREBĂRI DE PUS DOCTORULUI

Nu ezitați să-l întrebați despre orice vă preocupă. În special, aflați:

- cît timp va fi bolnav copilul și ce semne/simptome sînt de așteptat;
- dacă boala pe care o are e contagioasă și dacă trebuie să-l izolați de bebeluși sau de femeile gravide;
- cum să-l ajutați pe copil pe timpul bolii.

MERGEM LA SPITAL



Mersul la spital este stresant pentru oricine. Pentru un copil care este prea mic pentru a înțelege de ce a ajuns aici sau dacă va mai ieși vreodată din spital, poate fi înspăimîntător, în special dacă asta înseamnă a fi despărțit de părinți. Dacă, de regulă, e util să-i explicați copilului ce i se întîmplă, nu puteți face mare lucru pentru a-l pregăti dacă are sub doi ani – la această vîrstă are nevoie tocmai de prezența dumneavoastră. Dacă are peste doi ani, jocul cu o jucărie preferată ajută; explicați-i, de exemplu, că ursulețul merge la spital pentru a i se repara ceva, nu ca o pedeapsă, și că mămica va sta cu el sau îl va vizita cît de des se poate, iar în curînd ursulețul se va reîntoarce acasă. Explicațiile trebuie să fie simple și pline de adevăr, căci altfel copilul se va simți părăsit și mințit, dacă îi promiteți că un anumit lucru nu îl va durea și apoi îl doare.

VIZITAREA COPILULUI

Personalul spitalului știe de regulă ce important e pentru un părinte să fie cu copilul pentru a-l liniști și alina, astfel încît vă va ajuta să îl vizitați oricînd. Unele spitale oferă chiar facilitatea de a putea locui cu copilul. Interesați-vă de acest lucru înaintea internării. Copilul nu va considera spitalul chiar atît de înspăimîntător dacă veți continua să vă ocupați de el la fel de mult ca acasă, astfel încît întrebați infirmierele/asistentele dacă puteți să-i dați de mîncare și să-l îmbăiați și în continuare.

Dacă nu puteți sta în spital cu copilul, vizitați-l oricît de des puteți, aduceți-i frații și surorile să-l vadă. Chiar dacă plînge atunci cînd plecați, să nu vă închipuiți că s-ar simți mai bine dacă nu l-ați vizita. L-ar face chiar mai anxios, nefericit și abandonat. Faceți un efort ca să fiți cu el în prima și a doua zi, apoi ori de cîte ori are de suportat proceduri neplăcute: injecții sau scoaterea firelor.

CE SĂ LUĂM CU NOI

Copilul dumneavoastră va avea nevoie de următoarele lucruri cît timp se află în spital. Împachetați, dacă e necesar, și echipament pentru schimbarea scutecelor. Puneți etichete pe toate, în special pe jucării.



Halat

Trei pijamale sau trei cămășuțe de noapte



Bavete și ustensile pentru hrănire



Papuci



Ustensile pentru spălare

Săpun, prosop de față, burete, perie și pastă de dinți, perie de păr și pieptene, prosop de baie.



Jucăriile favorite

COPILUL TREBUIE OPERAT

Dacă e destul de mare pentru a înțelege, e util să-i explicați ce i se va întîmpla în timpul operației. Întrebați-l pe doctor cum va fi anesteziat (prin injectare sau prin inhalare pe mască) și aflați dacă vi se va permite să stați cu copilul cît timp i se va administra anestezicul. Încercați să fiți lîngă el cînd se va trezi după operație, deoarece s-ar putea să fie speriat.

1 Avertizați-l pe copil că nu are voie să bea sau să mănînce în ziua operației.

2 Spuneți-i că va fi îmbrăcat într-o cămașă specială pentru operație și că va purta o brățară pe care va fi scris numele său.

3 În timp ce se află încă în salon i se va face o injecție și astfel va deveni somnoros.

4 Va fi dus pe patul cu rotile pînă la sala de anestezie, unde i se va administra anestezicul, după care va adormi repede.

5 Avertizați-l că s-ar putea să verse cînd se va trezi.

6 Dacă are fire puse, spuneți-i să nu se scarpine. Îl va durea puțin cînd vor fi scoase.

COPILUL CU FEBRĂ

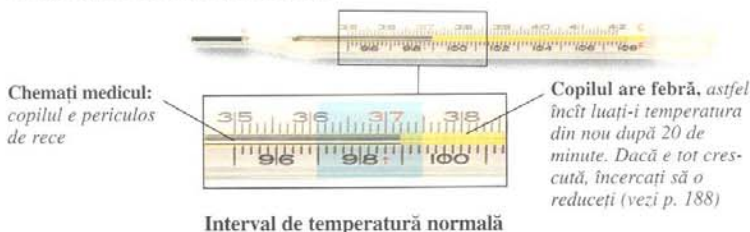


La copii, temperatura normală este între 36 și 37,5° C, în funcție de perioada din zi – e cea mai mică la mijlocul nopții și cea mai mare după-amiaza. O temperatură de peste 38° C poate fi un semn de boală. Temperatura copilului poate crește alarmant de repede cînd e bolnav, dar o temperatură ușor crescută nu e un indicator exact al sănătății copilului. Bebelușii și copiii pot fi bolnavi cu o temperatură normală sau subnormală, după cum unii copii pot avea temperatura ușor crescută, fără a fi bolnavi. Astfel încît, dacă vi se pare că nu îi e bine copilului, s-ar putea să fie bolnav chiar dacă are o temperatură normală. Temperatura sa poate să crească temporar dacă s-a jucat cu multă energie, în special pe vreme caldă. Dacă temperatura copilului este de peste 38° C și după ce s-a odihnit jumătate de oră, s-ar putea să fie bolnav, astfel încît căutați alte semne de boală.



Puneți-i obrazul pe frunte dacă credeți că are febră – nu utilizați mîna deoarece, dacă e vreme rece, prin comparație fruntea copilului vi se va părea caldă. Dacă fruntea vi se pare caldă, luați-i temperatura.

CITIREA UNUI TERMOMETRU



Chemați medicul: *copilul e periculos de rece*

Copilul are febră, *astfel încît luați-i temperatura din nou după 20 de minute. Dacă e tot crescută, încercați să o reduceți (vezi p. 188)*

Interval de temperatură normală

SEMNE DE FEBRĂ

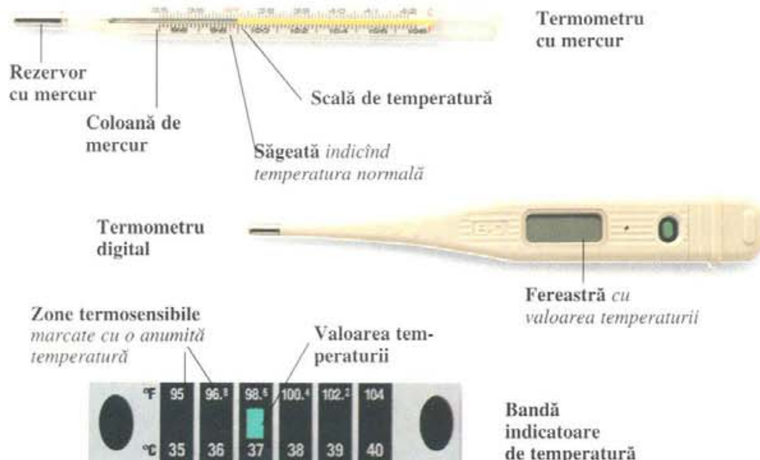
Copilul poate avea febră dacă:
- ▲ se plînge că nu se simte bine;
- ▲ arată palid, îi e frig și are frisoane;
- ▲ arată îmbujorat și fruntea îi e caldă.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă copilul dumneavoastră:
- ▲ are febră de peste 39,4° C – peste 38,3° dacă are sub un an – și nu puteți să i-o scădeți;
- ▲ are febră timp de 24 de ore.

ALEGEREA UNUI TERMOMETRU

Cele mai bune termometre pentru bebeluși și copii mici sînt cele cu mercur, care pot fi citite ușor, cele digitale și banda indicatoare de febră. Termometrul cu mercur se bazează pe dilatarea mercurului, pe măsură ce se încălzește, în tubul capilar, alături de care se află scala ce indică gradele. Sigur și ușor de utilizat, termometrul digital oferă o înregistrare rapidă și fiabilă. Deși este mai scump decît celelalte termometre, e ideal pentru copiii mici. Să aveți întotdeauna baterii de schimb.
Zonele termosensibile de pe banda indicatoare de temperatură se colorează pe rînd pînă la cea care corespunde temperaturii copilului.



LUAREA TEMPERATURII

Cînd copilul dumneavoastră nu se simte bine, luaţi-i temperatura de cel puţin două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Cea mai bună metodă este de a pune termometrul în axilă, ceea ce dă o temperatură cu 0,6° C mai scăzută decît cea adevărată. Nu puneţi niciodată un termometru cu mercur în gura copilului, deoarece îl poate sparge uşor. Termometrul digital nu poate fi spart, astfel încît poate fi pus fără grijă în gura unui copil mic, dar, dacă nu îl poate ţine corect sub limbă, puneţi-l în axilă, la fel ca pe cel cu mercur. Banda indicatoare de febră este evident cea mai uşoară modalitate de luare a temperaturii, dar valorile afişate au mai puţină acurateţe decît în cazul unui termometru.

UTILIZAREA UNUI TERMOMETRU CU MERCUR

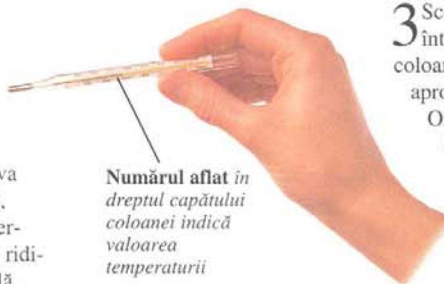


1 Ţineţi strîns termometrul şi agitaţi-l cu putere de cîteva ori, cu o mişcare bruscă în jos a articulaţiei pumnului, pentru ca prin scuturare să reintroduceţi mercurul în rezervor. Apoi aşezaţi copilul pe genunchii dumneavoastră şi ridicaţi-i braţul. Introduceţi rezervorul termometrului în axilă.



2 Lăsaţi în jos braţul copilului şi aplicaţi-l pe torace. Lăsaţi termometrul în această poziţie, pe durata indicată, aproximativ trei minute.

Menţineţi termometrul *ferm în această poziţie*



Numărul aflat *în dreptul capătului coloanei indică valoarea temperaturii*

3 Scoateţi termometrul şi întoarceţi-l pînă ce vedeţi coloana de mercur în apropierea scalei gradate. Orice valoare ce depăşeşte 37° C este considerată crescută. Spălaţi termometrul în apă rece, apoi uscaţi-l.

UTILIZAREA UNUI TERMOMETRU DIGITAL



1 Porniţi termometrul şi rugaţi-l pe copil să caşte gura. Puneţi vîrful termometrului sub limbă şi rugaţi-l să-şi închidă gura. Aşteptaţi aproximativ trei minute.



Numărul afişat *la nivelul ferestrei indică temperatura copilului*

2 Scoateţi termometrul şi citiţi temperatura copilului. Dacă depăşeşte valoarea de 37,5° C are febră. Închideţi termometrul, apoi spălaţi-l cu apă rece şi uscaţi-l.

UTILIZAREA UNEI BENZI INDICATOARE DE TEMPERATURĂ



Ţineţi banda apăsată pe fruntea copilului aproximativ 15 secunde. Ultima zonă care se aprinde indică temperatura copilului. Orice valoare care depăşeşte 37,5° C înseamnă febră.

SCĂDEREA FEBREI



Utilizați o lingură medicinală *pentru a-i da doza exactă*

1 Dacă temperatura copilului crește peste 38° C, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol. Dacă e la pat, îndepărtați pătura și verificați să nu fie prea cald în camera lui. Nu dați paracetamol unui bebeluș mai mic de trei luni; faceți-i o tamponare rece (vezi mai jos) și îndepărtați lucrurile cu care e învelit.



2 Copilul va transpira abundent pe măsură ce temperatura sa scade, astfel încît dați-i să bea din plin, pentru a înlocui lichidele pierdute. Schimbați lucrurile cu care e învelit și pijamaua, cînd temperatura sa a devenit normală.

TAMPONĂRI RECI

Dacă temperatura copilului crește peste 39,4° C încercați să i-o reduceți prin tamponări reci, precum și prin metodele prezentate mai sus. Dacă bebelușul are sub trei luni, tamponați-l doar cu un burete umed.



1 Scoateți pătura copilului și partea de sus a pijamalei. Puneți prosoape sub el ca să nu se ude patul, apoi umpleți un vas cu apă călduță și muiați un burete în această apă.



2 Ștergeți cu delicatețe fața, gîtul și brațele copilului. Repetați operația și la nivelul picioarelor după ce i-ați scos pantalonii de la pijama. Lăsați ca pielea să se usuce natural – continuați aceleași gesturi timp de jumătate de oră, apoi luați-i din nou temperatura. Dacă e mai mare de 39,4° C, **chemați doctorul.**

CONVULSII FEBRILE

O creștere rapidă a temperaturii poate să producă la unii copii convulsii, făcîndu-i să-și piardă conștiența și să devină rigizi pentru cîteva secunde, pentru ca apoi să aibă convulsii necontrolabile.

Ce pot face?

Întindeți copilul pe podea și stați cu el, dar nu încercați să-i limitați mișcările. Chemați doctorul imediat ce convulsiile se opresc.

Cum pot preveni convulsiile febrile?

Dacă există în familie o tendință de a avea convulsii febrile, mențineți-i, ori de cîte ori copilul e bolnav, temperatura cît puteți de scăzută. Aplicați metodele de scădere a temperaturii menționate mai sus și încercați să nu lăsați temperatura să depășească 39° C.

S-ar putea ca doctorul să vă prescrie o doză de sirop de paracetamol atunci cînd apar primele semne de boală, pentru a încerca să opriți instalarea febrei.

COPILUL CARE DELIREAZĂ

Unii copii încep să delireze cînd au febră mare. Dacă copilul începe să delireze, va fi foarte agitat, va putea avea halucinații și va putea părea foarte înspăimîntat.

Această stare de delir este alarmantă, dar nu este periculoasă pentru copil. Stați cu el pentru a-l liniști. Cînd temperatura scădea, va adormi probabil și va reveni la normal la sculare.

TOTUL DESPRE MEDICAMENTE



Cele mai multe boli minore se vindecă de la sine, chiar fără tratament. Uneori, chiar dacă veți consulta medicul, acesta nu va prescrie nici un tratament. Totuși, dacă un medicament e necesar, doctorul vă va spune cît de des și pe ce perioadă va trebui să-l ia copilul. Este important să-i urmați cu atenție indicațiile. Agitați întotdeauna sticla înainte de a turna medicamentul și măsurați doza exactă utilizînd o linguriță de medicamente de 5 ml sau un picurător. Dacă doza este mai mică de 5 ml, vi se va da o seringă specială pentru a măsura doza. Nu amestecați niciodată medicamentele în mîncarea sau lichidele copilului, deoarece s-ar putea să nu termine toată cantitatea în care ați amestecat medicamentul. Dacă copilul se agită cînd îi dați medicamentul sau încercați să-i puneți picături în nas, urechi sau ochi, rugați un alt adult să-l țină liniștit. Puteți preveni zvîrcolirea bebelușului prin înfășurarea lui strînsă. Dacă medicul prescrie o cură de antibiotice, aceasta va trebui urmată pînă la capăt, chiar dacă este evident că îi merge bine copilului chiar înaintea terminării medicației, deoarece boala ar putea reapărea. Totuși, antibioticele nu sînt eficiente împotriva tuturor bolilor: bolile infecțioase sînt produse fie de bacterii, fie de virusuri și antibioticele distrug bacteriile, dar nu afectează virusurile. Aceasta înseamnă că nu există practic tratament pentru boli ca gripa, pojarul, oreionul, varicela – ele trebuie pur și simplu să-și urmeze evoluția. Multe alte boli, cum ar fi infecțiile pulmonare și cele urinare, sînt produse de bacterii și pot fi tratate cu succes cu antibiotice.

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

Cînd îi administrați copilului medicamentul, puneți o bavetă pe el, în cazul în care medicamentul s-ar putea vărsa, și păstrați la îndemînă un prosop. Sterilizați tot echipamentul în apă fiartă înainte de administrarea medicamentului, în cazul bebelușilor mai mici de șase luni. Dacă bebelușul nu poate sta în poziție șezîndă, țineți-l de parcă l-ați hrăni. Dacă poate sta în poziție șezîndă, așezați-l în poală, fixați-i una din mîini înapoia spatelui dumneavoastră. Țineți-vă mîna ferm pe celălalt braț pentru a nu-l lăsa să se opună administrării.



Utilizați două lingurițe
Măsurați doza exactă și turnați circa jumătate într-o linguriță sterilă, ca să nu se verse cu ușurință.

LINGURĂ MEDICINALĂ



Măsurați doza și turnați jumătate într-o altă lingură (vezi mai sus). Țineți ambele linguri aproape. Țineți-l pe bebeluș astfel încît să nu se agite, apoi ridicați o lingură și sprijiniți-o pe buza inferioară. Lăsați-l să sugă medicamentul, apoi faceți la fel cu cealaltă jumătate.

PIPETĂ



Măsurați doza într-o lingură medicinală, apoi aspirați o parte din ea într-o pipetă. Puneți pipeta în gura bebelușului și picurați medicamentul în gură. Dați-i restul dozei. Nu utilizați pipeta pentru un bebeluș mic: s-ar putea îneca. Nu utilizați o pipetă de sticlă dacă copilul are dinți.

TUB DE MEDICAMENTE



Măsurați doza corectă și turnați-o în tubul de medicamente, apoi ridicați copilul și puneți capătul bucal al tubului pe buza lui inferioară. Înclinați ușor tubul astfel încît medicamentul să se scurgă în gura bebelușului, dar nu înclinați prea mult, căci medicamentul s-ar scurge prea repede.

VÎRFUL DEGETULUI



Dacă bebelușul e recalcitrant la luarea medicamentelor, lăsați-l să vi-l sugă de pe deget. Măsurați doza într-o lingură medicinală, apoi luați bebelușul, ținînd lingura în apropiere. Scufundați degetul în ea și lăsați-l să vă sugă medicamentul de pe deget. Continuați pînă ce ia toată doza.

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

Cele mai multe medicamente pentru copii au gust plăcut, dar dacă copilului nu-i place gustul, următoarele sfaturi pot fi utile:

- Pregătiți băutura răcoritoare preferată a copilului și oferiți-o ca recompensă după ce și-a luat medicamentul, pentru a masca gustul acestuia.
- Învățați-l să se țină de nas cît timp își ia medicamentul, pentru a-i scădea senzația neplăcută, dar nu-l forțați dumneavoastră să facă acest lucru.
- Dacă este destul de mare pentru a înțelege, explicați-i de ce trebuie să ia medicamentul – dacă știe că îi va face bine, va fi mai cooperant.
- Dacă e chiar imposibil să-i administrați acest medicament, rugați-l pe medic să vă prescrie alt medicament cu alt gust sau cu o formă diferită de prezentare (de exemplu sirop în loc de tablete).



Administrarea medicamentului
Dacă gustul medicamentului nu-i place copilului, turnați-l în partea din spate a limbii – nu va simți gustul la fel de puternic, deoarece mugurii gustativi se află în partea anterioară a limbii.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Asigurați-vă că bebelușul mic sau mare nu poate ajunge la nici unul dintre medicamentele din casă.

- ▲ Păstrați toate medicamentele în locuri unde nu poate ajunge, preferabil încuiate.
- ▲ Cumpărați medicamente care au cutii ce nu pot fi desfăcute de copii (încă nu există în farmaciile românești).
- ▲ Nu mințiți copilul spunîndu-i că medicamentul e o băutură răcoritoare.

Medicamentele și tartrul
Curățați dinții copilului după ce-i dați medicamentul, deoarece multe medicamente pentru copii conțin zahăr. Dacă e necesar ca medicamentul să fie luat timp îndelungat, întrebați-l pe medic dacă există o alternativă fără zahăr.

ATENȚIE

Nu dați niciodată aspirină copilului cînd este bolnav. Unii copii cărora li s-a administrat aspirină pentru o gripă au dezvoltat o boală rară, dar foarte serioasă, denumită sindromul Reye. Dacă copilul varsă brusc și face febră mare cînd e în convalescență după o boală, **solicitați imediat ajutor de urgență.**

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU NAS

COPII



1 Puneți o pernă mică pe pat și ajutați-l pe copil să se întindă cu umerii pe pernă, cu capul lăsat pe spate. Dacă e probabil că va începe să se agite în timp ce-i puneți picăturile, rugați un alt adult să-i țină capul fixat.



2 Puneți vîrful pipetei exact deasupra nării și apăsați pe pipetă pentru a administra numărul prevăzut de picături. Nu-i atingeți nasul cu vîrful pipetei și, dacă acest lucru se întîmplă, spălați-o înainte de a o folosi din nou. Lăsați-l pe copil să mai stea întins aproximativ un minut după administrarea picăturilor.



BEBELUȘI
Înveliți bebelușul într-o pătură, apoi puneți-l pe spate, transversal, pe coapsele dumneavoastră, astfel încît căpșorul lui să se lase pe spate, pe coapsa dumneavoastră stîngă. Susțineți-i capul cu mîna stîngă, apoi administrați-i picăturile așa cum ați fost învățați mai sus.

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU URECHI

COPII







1 Celor mai mulți copii picăturile ce li se pun în urechi li se par prea reci, așa că întrebați-l pe medic dacă le puteți încălzi (unele medicamente pot deveni ineficiente prin încălzire). Pentru a le încălzi, puneți sticluța într-un vas cu apă caldă, dar nu fierbinte, timp de cîteva minute, apoi verificați temperatura lichidului pe încheietura pumnului.

2 Rugați-l pe copil să stea pe o parte cu urechea afectată în sus, apoi plasați pipeta în apropierea urechii sale și picurați numărul prescris de picături în canalul auricular. Țineți copilul întins timp de aproximativ un minut și așezați ușor o bucată de vată pe canal pentru a preveni scurgerea excesului de lichid.

BEBELUȘI

Înfășați-l pe bebeluș și întindeți-l pe o parte în poală, cu urechea afectată în sus. Susțineți-i capul cu o mînă, apoi administrați-i picăturile ca la copii.

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU OCHI

COPII



Țineți fix capul *copilului și trageți-i ușor în jos pleoapa inferioară cu degetul mare*

1 Faceți spălături ale ochiului bolnav cu un tampon de vată înmuiat în apă fiartă călduță, apoi rugați-l pe copil să se întindă pe spate, cu capul așezat fie pe genunchiul stîng, fie în poală. Puneți-vă unul din brațe în jurul capului copilului, cu palma sprijinită de obrazul său, apoi lăsați-i capul pe spate, astfel încît ochiul bolnav să fie ceva mai jos decît cel sănătos. Trageți-i ușor în jos pleoapa inferioară cu degetul mare.



2 Mențineți pipeta deasupra deschizăturii dintre pleoapa inferioară și ochi, înclinînd-o astfel încît pipeta să nu fie în cîmpul vizual al copilului. Dacă e necesar, rugați pe cineva să-i țină capul fixat. Picurați numărul prescris de picături, fiind atentă să nu atingeți ochiul sau pleoapa cu pipeta. Chiar dacă va începe să plîngă, o cantitate suficientă din medicament va rămîne la nivelul ochiului.



BEBELUȘI

Alegeți un moment cînd copilul este relaxat, apoi înfășați-l și întindeți-l pe o suprafață tare sau pe genunchii dumneavoastră. Administrați picăturile ca la copii (vezi mai sus).

UNGUENT OFTALMIC

Dacă i se prescrie copilului un unguent oftalmic, aplicați-i o cantitate mică în unghiul extern al ochiului.

ÎNGRIJIREA UNUI COPIL BOLNAV



Atunci cînd copilul se simte bolnav, va avea nevoie de multă atenție și poate fi irascibil sau se poate plictisi repede. Cei mai mulți copii devin mai „mămoși" cînd sînt bolnavi și atît bebelușii cît și copiii au nevoie să fie strînși la piept și liniștiți. Țineți-l lîngă dumneavoastră în timpul zilei — lăsați-l să doarmă în leagăn sau în cărucior, astfel încît să îl puteți verifica des. Cînd e treaz, lăsați-l să stea în sufragerie, ca să fie în apropierea dumneavoastră. Dacă nu se simte bine, dormiți noaptea în aceeași cameră cu el, ca să-i fiți aproape dacă are nevoie de dumneavoastră. Dacă este posibil, încercați să alternați această supraveghere de noapte cu partenerul dumneavoastră, astfel încît să aveți și dumneavoastră cîteva nopți de somn neîntrerupt. Mulți copii vomită cînd sînt bolnavi – deci să aveți la îndemînă un lighean. Vărsăturile sînt rareori un simptom serios și, deși sînt frecvent un semn de boală, pot fi produse și de emoții sau de supărări. Vărsăturile frecvente sau persistente pot fi semnul unei îmbolnăviri serioase și pot duce la deshidratare; vezi în pagina 214 cînd trebuie chemat doctorul și cum să preveniți deshidratarea.

BĂUTUL ȘI MÎNCATUL

Copilului îi va scădea cu siguranță pofta de mîncare în perioada cînd e bolnav. Deoarece nu se mai mișcă la fel de mult, nu va mai avea nevoie de o cantitate de energie la fel de mare, astfel încît nu vă îngrijorați dacă nu vrea să mănînce la fel de mult, timp de cîteva zile – nu i se va întîmpla nimic rău. Lăsați-l să-și aleagă mîncarea preferată, lăsați-l să mănînce cît de mult sau cît de puțin vrea: cînd se simte mai bine, pofta va reveni cu siguranță. E posibil ca bebelușii să ceară hrană mai des ca de obicei, dar să mănînce foarte puțin de fiecare dată. Aveți răbdare cu el cînd se comportă astfel – are nevoie de sentimentul de siguranță pe care i-l dă atingerea dumneavoastră în timp ce suge.

Cantitatea de lichide pe care o bea e mult mai importantă decît cantitatea de mîncare consumată în perioada cînd e bolnav. Asigurați-vă că are din plin ce bea – aproximativ un litru și jumătate pe zi, în special dacă are temperatură crescută, dacă are diaree sau dacă a vărsat – pentru a fi siguri că nu se va deshidrata.



Cum îi dați copilului să bea
Lăsați-l pe copil să-și aleagă băutura – nu contează dacă e o băutură acidulată, suc de fructe, lapte sau apă.

ÎMBIAȚI COPILUL SĂ BEA

Dacă este greu să-l convingeți pe copil să bea destul, încercați să faceți mai atractive băuturile pe care i le oferiți, aplicînd cîteva din ideile sugerate în continuare.



Pahar mic
E preferabil să-i oferiți frecvent cantități mici de băutură, dintr-un pahar de ouă sau din trusa păpușilor.



Paie
Faceți ca băuturile să pară mai îmbietoare și mai vesele lăsîndu-l pe copil să folosească un pai.



Biberon
Oferiți-i să bea din biberon, dacă s-a obișnuit cu el.



Cuburi de gheață
Pentru un copil în vîrstă de peste un an, înghețați sucul de fructe diluat în cuburi de gheață, apoi lăsați-l să sugă cuburile.



Înghețată pe băț
Copilul ar putea prefera să sugă băutura prezentată sub formă de „înghețată pe băț". Evitați-le pe cele colorate artificial.

STAREA DE RĂU ȘI VĂRSĂTURILE







1 Țineți strîns bebelușul sau copilul în timp ce varsă, pentru a-l liniști și ca să vă simtă alături. Puneți în apropierea lui un vas în care să poată vărsa. Susțineți-i capul cu o mînă pusă pe frunte, iar mîna cealaltă puneți-i-o pe stomac, imediat sub coaste.

2 După ce a terminat să verse, liniștiți-l, apoi spălați-l pe față și ștergeți-l în jurul gurii. Dați-i să ia cîteva înghițituri de apă, lăsați-l să-și clătească gura sau ajutați-l să-și curețe dinții, pentru a scăpa de gustul neplăcut.

3 Lăsați-l liniștit după ce a vărsat; s-ar putea să vrea să și doarmă. Spălați-i vasul și puneți-l lîngă el, în cazul că va vărsa din nou. Dacă copilul varsă frecvent, s-ar putea să aibă gastroenterită (vezi p. 214).

ALINAREA ȘI ÎNVESELIREA

STATUL ÎN PAT

Nu e nevoie să insistați să stea la pat deoarece, dacă se simte foarte rău, va dori chiar el acest lucru.

Dacă vrea să se dea jos din pat, fiți sigură că stă la cald și că în încăperea în care se joacă nu este curent. Totuși, copilul s-ar putea să se întindă și să adoarmă în timpul zilei, chiar dacă nu e ora lui obișnuită de somn. Dacă nu vrea să rămînă singur, lăsați-l să se întindă pe canapeaua din sufragerie, învelit cu o pătură, sau faceți-i patul în camera în care vă aflați (ideal pe un pat pliant), astfel încît să nu se simtă singur, ci parte a familiei.

ÎNVESELIREA COPILULUI

Încercați să-i oferiți copilului o ocupație, astfel încît să nu se plictisească, dar amintiți-vă că atunci cînd e bolnav se poartă mai copilăros. Nu va fi capabil să se concentreze foarte mult timp și nu va vrea să facă un lucru foarte solicitant. Aduceți-i o jucărie preferată cu care nu s-a mai jucat de o vreme. Dacă îi oferiți mici cadouri pentru a-i da o ocupație, nu alegeți jucării pentru vîrste mai mari decît a lui. Se va bucura de o mașinuță nouă sau de o jucărie ce scoate un sunet nou. Activitățile liniștite, cum ar fi jocurile de construcții, puzzle, creioanele colorate, cariocile colorate, un caleidoscop sau plastilina, sînt ideale pentru copiii bolnavi. Dacă vrea să se joace cu ceva care ar putea murdări patul, acoperiți-l cu un prosop.



Jocul în pat
Dacă vrea să stea în pat, dar în poziție șezîndă, sprijiniți-l cu perne. Faceți-i o masă de joc în pat, punînd o tavă pe două vrafuri de cărți.

GUTURAIUL ȘI GRIPA

Toți copiii fac ocazional guturai sau gripă și, cînd intră în contact cu alți copii, pot să le facă una după alta. Ambele boli sînt produse de virusuri; pe măsură ce crește, va deveni rezistent la multe virusuri.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă apare o erupție de pete roșu închis sau purpurii (erupție peteșială).

Ștergerea nasului
Dacă îi curge nasul, tamponați-i-l ușor cu un șervețel, ca să nu înceapă să-l doară din cauza ștersului prea des. Aruncați șervețelul imediat, pentru a evita răspîndirea infecției.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil, dacă copilul are sub un an sau pare că îi e foarte rău sau are oricare din următoarele semne/simptome:

▲ temperatură peste 39° C ;
▲ respirație zgomotoasă, rapidă sau dificilă;
▲ dureri de urechi;
▲ dureri la înghițit;
▲ o tuse severă;
▲ nu apare nici o ameliorare după trei zile.

GUTURAIUL

Ce este?
Poate cea mai comună dintre toate bolile, guturaiul este o infecție care produce iritarea nasului și a gîtului. Copiii nu fac guturai doar prin stat în frig – de exemplu ieșind afară dezbrăcați, sau udîndu-se la picioare. Deși nu este o boală severă, trebuie luată mai în serios la bebeluși și copii decît la adulți, datorită riscului de a face o infecție pulmonară sau a urechilor. Dacă apare și o erupție pe lîngă semnele/simptomele obișnuite ale guturaiului, s-ar putea să fie vorba de o rubeolă sau de o rujeolă (vezi pp.197-198).

SEMNE/SIMPTOME

▲ nas care curge sau e înfundat sau strănuturi repetate;
▲ temperatură ușor crescută;
▲ dureri în gît;
▲ tuse.

Ce ar putea face doctorul?
Dacă bebelușul mănîncă greu datorită nasului înfundat, medicul v-ar putea prescrie picături de pus în nas care să i se administreze exact înaintea mesei.

Picături de pus în nas și decongestionante nazale
Utilizați-le doar dacă vi le-a prescris doctorul și nu le utilizați niciodată mai mult de trei zile la rînd, deoarece, dacă sînt folosite prea mult, pot crește producția de mucus, ceea ce va face ca nasul copilului să fie și mai înfundat.



Ce pot face?

1 Luați-i temperatura copilului (vezi p. 187) și dați-i paracetamol soluție pentru a i-o scădea, dacă este necesar. Asigurați-vă că are de băut din plin, dar nu-l forțați să mănînce dacă nu-i e foame. O băutură înainte de culcare îl poate ajuta să aibă nasul desfundat noaptea.

SINUZITA

Sinusurile sînt cavități pline cu aer, aflate în oasele feței. Mucoasa nazală se întinde și la nivelul lor, astfel încît se pot ușor infecta după un guturai. Această infecție, numită sinuzită, produce durere la nivelul feței, dar sinusurile sînt cel mai frecvent infectate după vîrsta de trei-patru ani, înaintea acestei vîrste sinuzitele fiind puțin probabile.

GRIPA

Ce este?
Gripa (cunoscută și sub denumirea de viroză respiratorie) este o boală foarte infecțioasă produsă de sute de diferite virusuri. Se produce sub formă de epidemii la fiecare doi-trei ani, cînd apare o nouă tulpină de virus, la care populația nu a dezvoltat încă imunitate. Dacă are gripă copilul dumneavoastră, simptomele vor apărea după o zi-două și se va simți rău aproximativ trei-patru zile. Se poate simți suficient de rău încît să vrea să stea în pat o perioadă și s-ar putea să se simtă slăbit timp de cîteva zile după ce temperatura a scăzut. Unii copii pot face după o gripă o infecție, cum ar fi bronșita sau pneumonia (vezi pp. 210-211).

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ temperatură crescută;
- ▲ dureri de cap;
- ▲ dureri la nivelul întregului corp (curbatură);
- ▲ senzație de frisonare;
- ▲ nas care curge;
- ▲ tuse;
- ▲ dureri în gît.

Ce pot face?
Luați-i temperatura (vezi p. 187) și dați-i sirop de paracetamol pentru a-i scădea febra, dacă este necesar. Asigurați-vă că are lichide la îndemînă pentru a putea bea din plin, în special dacă are febră. Oferiți-i apă fiartă răcită.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Ar trebui să-mi vaccinez copilul cu vaccin antigripal?
Cînd copilul prezintă un risc mare de a face o infecție pulmonară după o gripă, vaccinarea poate fi o idee bună. Discutați cu doctorul despre utilitatea acesteia. Vaccinarea îl va feri de gripă aproximativ un an. Totuși, deoarece la fiecare doi-trei ani apar noi tulpini de virusuri, vaccinul (care poate fi realizat doar din formele de virus existente) nu poate oferi protecție pe toată durata vieții.



2 Întindeți o cremă, cum ar fi combinația de ulei de castor cu zinc, sub nasul copilului și în jurul nărilor, dacă această zonă a devenit roșie și dureroasă datorită curgerii îndelungate și suflatului repetat al nasului.



3 Cînd copilul are peste un an, ungeți-l pe piept cu un lichid mentolat, înainte de culcare.



4 Stropiți o batistă sau pijamaua copilului cu una-două picături de mentol. Așezați batista într-un pliu al saltelei, spre capul pătuțului.

5 Cînd copilul are gripă, va respira mai ușor dacă ridicați puțin capătul dinspre cap al saltelei. Puneți o pernă mică sau un prosop împăturit sub ea și întindeți-l apoi pe copil deasupra, astfel încît capul și pieptul să fie ușor ridicate.



Asigurați-vă *că nu e nici un spațiu între capătul saltelei și capul patului*

6 Mențineți caldă camera copilului, dar fără ca aerul să fie prea uscat, deoarece respirarea unui aer foarte uscat poate fi neplăcută. Utilizați un umidificator, dacă aveți, sau atîrnați un prosop umed în apropierea caloriferului din camera copilului, pentru a umidifia în plus aerul.

VACCINAREA COPILULUI

Cînd copilul are aproximativ trei luni, trebuie început programul de vaccinare care îl va feri de cele mai severe boli infecțioase. Cînd este vaccinat, i se administrează variante nenocive ale germenilor ce produc boala respectivă. Vaccinul nu poate produce boala, dar va face ca organismul copilului să producă celule speciale și anticorpi care îl vor proteja de boala în cauză. E necesar să continuați acest program de imunizare chiar dacă apare boala.

De ce trebuie să-mi vaccinez copilul?
Unii părinți pot să refuze vaccinarea fiindcă le e teamă de riscuri sau deoarece consideră că boala este atît de rară, încît nu e necesară protecția față de ea. Pe de altă parte, dacă tot mai puțini copii sînt vaccinați, boala se poate răspîndi mai rapid, ducînd la apariția epidemiilor. Vaccinarea permite în același timp protejarea copilului dumneavoastră și eradicarea bolii.

PROGRAM DE VACCINĂRI

Vîrstă	Vaccin	Administrare
4-6 zile	BCG	injectare
3, 4, 5 luni	DTP I, II, III	injectare
45 zile-10 luni	AP I, II, III	pe gură
11 luni (la 6 luni de la DTP III)	rapel I DTP	injectare
12-15 luni	AR	injectare
29-35 luni (la 18 luni de la rapel I DTP)	rapel II DTP	injectare
6-7 ani	BCG	injectare
9 ani	AP	pe gură
13-14 ani	BCG rapel IV DT (fără pertussis)	injectare
17-20 ani	BCG	injectare

Legendă:
DTP – vaccin antidifterie, tetanos, pertussis (tuse convulsivă)
AP – vaccin antipoliomielitic
AR – vaccin antirujeolic
În România aceste vaccinări sînt obligatorii, în campanii organizate, la date precise.

Care sînt riscurile?
Vaccinarea e un act lipsit de risc, sigur, deși e posibil să-l facă pe copil să nu se simtă prea bine o scurtă perioadă de timp. Totuși, în cazul în care copilul dumneavoastră a avut o convulsie, sau are o rudă bolnavă de epilepsie, are un risc crescut de reacție serioasă la vaccinul pentru tuse convulsivă, astfel încît discutați acest lucru cu medicul de familie. Nu-l vaccinați dacă are gripă sau nu se simte bine sau dacă a luat antibiotice în săptămîna anterioară.

Care sînt efectele ulterioare?
Vaccinarea îi poate produce un pic de febră. Luați-i temperatura timp de 24 de ore și, dacă aceasta crește peste normal, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol. Bebelușul poate face o umflătură mică, tare la locul injectării. Aceasta va dispărea în cîteva săptămîni și nu aveți de ce vă îngrijora. Vaccinul pentru pojar poate să determine apariția unei erupții și a febrei zece zile mai tîrziu, iar vaccinul pentru oreion ar putea determina trei săptămîni mai tîrziu o ușoară umflare a feței. Dacă apar orice alte semne sau simptome, dacă plînsul său sună diferit sau dacă temperatura sa crește peste 38° C, **chemați medicul.**

I se face o injecție
Țineți-l strîns pe bebeluș în timp ce i se face injecția, pentru a-l liniști și pentru a nu-l lăsa să se miște. Doctorul poate să-i injecteze substanța în partea de sus a brațului, în fesă sau în coapsă.



BOLI INFECȚIOASE

Acum cînd majoritatea copiilor sînt vaccinați, majoritatea acestor boli au devenit mult mai rare. Cînd copilul dumneavoastră face una dintre ele va fi probabil imun la această boală pentru tot restul vieții. Din moment ce majoritatea acestor boli infecțioase sînt produse de virusuri, nu există medicamente care să le vindece (vezi p.189), dar cei mai mulți copii își revin repede și fără incidente. În România, următoarele boli infecțioase întîlnite la copii sînt cu internare obligatorie: difteria, dizenteria bacilară, encefalita infecțioasă, endocarditele acute și subacute, febra tifoidă, hepatita virală, holera, leptospiroza, malaria, meningitele bacteriene, cele virale, pneumoniile acute bacteriene, rabia (turbarea), scarlatina, tetanosul, tuberculoza, variola.

ATENȚIE

Cînd copilul face temperatură mare în timpul uneia dintre aceste boli, **NU** îi dați aspirină (acid acetilsalicilic) pentru a-i scădea febra, deoarece se poate produce o boală foarte serioasă, denumită sindromul Reye (vezi p.190). Dați-i sirop de paracetamol.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul are o boală infecțioasă și apar oricare din aceste semne:

- ▲ somnolență neobișnuită, crescîndă;
- ▲ cefalee sau înțepenire a cefei;
- ▲ convulsii;
- ▲ erupție purpurică.

RUBEOLA

Ce este?

Rubeola este o boală foarte ușoară, deci copilul se poate simți perfect și s-ar putea să nu vrea să stea în pat. Semnele și simptomele vor apărea la două-trei săptămîni după infectare.



Ce pot face?

1 Luați-i de cel puțin două ori pe zi temperatura (vezi p.187) și, dacă este necesar, dați-i sirop de paracetamol pentru a-i reduce febra.

2 Asigurați-vă că are suficiente lichide de băut, în special dacă are temperatură mare.

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1 și a 2-a

- ▲ simptomele unei gripe ușoare;
- ▲ ușoare dureri în gît;
- ▲ ușoară tumefacție a ganglionilor situați înapoia urechilor, pe părțile laterale ale gîtului, la nivelul cefei.

Ziua a 2-a sau a 3-a



- ▲ erupție cu aspect pătat, petele fiind plate și avînd culoare roz, apărînd întîi la nivelul feței, apoi răspîndindu-se la nivelul întregului corp;
- ▲ temperatură ușor crescută.

Ziua a 4-a sau a 5-a

- ▲ erupție mai palidă și ameliorare generală

Ziua a 6-a

- ▲ copilul și-a revenit

Ziua a 9-a sau a 10-a

- ▲ copilul nu mai este contagios.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul are unul dintre semnele sau simptomele de urgență din lista de mai sus. Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă credeți că e vorba de rubeolă, dar nu-l duceți la cabinetul acestuia, unde ar putea veni în contact cu o femeie însărcinată.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul va confirma bănuiala de rubeolă, dar nu există un tratament pentru ea.

Rubeola și sarcina

În timp ce copilul este contagios, izolați-l de orice femeie care ar putea fi însărcinată. Deși rubeola este o boală ușoară, poate produce malformații ale fătului în cazul că e contractată de o femeie însărcinată.

POJARUL

Ce este?

Pojarul este o boală foarte contagioasă care produce erupție, febră și tuse. Simptomele și semnele apar la o săptămînă sau două după ce copilul a fost infectat.

Cînd au pojar, copiii nu se simt bine și e probabil că vor dori să stea în pat cît timp temperatura este crescută. Foarte puțini copii fac complicații, cum ar fi durerile de urechi.

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1 și a 2-a
- ▲ îi curge nasul;
- ▲ tuse uscată;
- ▲ îl dor ochii, care sînt roșii și lăcrimoși;
- ▲ are temperatură mare, ce crește constant.

Ziua a 3-a
- ▲ ușoară scădere a temperaturii;
- ▲ continuă să tușească;
- ▲ la nivelul mucoasei obrazului apar mici pete albe, asemănătoare cristalelor de sare.

Zilele a 4-a și a 5-a
- ▲ temperatura crește – poate atinge 40º C;
- ▲ apare o erupție cu pete roșii-închis, ușor reliefate, întîi pe frunte și înapoia urechilor, întinzîndu-se apoi treptat pe restul feței și pe trunchi.



Zilele a 6-a și a 7-a
- ▲ erupție mai palidă; celelalte semne și simptome dispar.

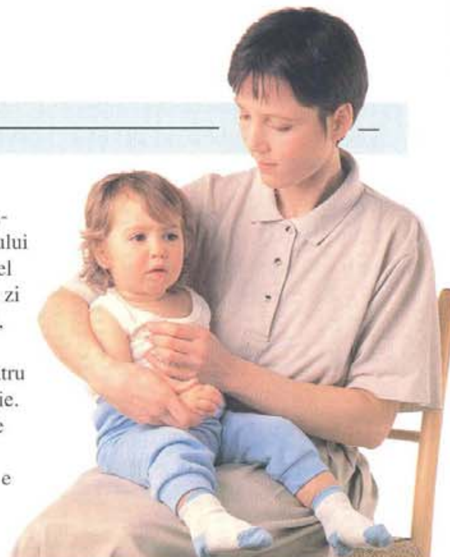
Ziua a 9-a
- ▲ copilul nu mai este contagios.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul începe să prezinte oricare dintre semnele prezentate în p.197.

Consultați doctorul imediat ce e posibil, dacă vi se pare că are pojar. Solicitați-l din nou dacă:
- ▲ copilul nu se simte mai bine la trei zile după ce a apărut erupția;
- ▲ temperatura copilului crește brusc;
- ▲ starea copilului se înrăutățește după ce părea să meargă mai bine;
- ▲ apar dureri de urechi;
- ▲ respirația devine zgomotoasă sau dificilă.

Ce pot face?



1 Controlați temperatura copilului (vezi p.187) de cel puțin două ori pe zi și la fiecare cinci, șase ore cînd are febră, în zilele patru și cinci de evoluție. Stați cu el cînd se simte foarte rău, cînd temperatura e mult crescută.



2 Ușurați-i cît puteți de mult suferința. Încercați să-i scădeți temperatura cu sirop de paracetamol sau, dacă e necesar, cu tamponări reci (vezi p.188).

3 Asigurați-vă că are din plin ce bea, în special cînd temperatura îi e crescută.

4 Dacă îl dor ochii, tamponați-i cu vată înmuiată în apă rece. Deși lumina puternică nu îi afectează ochii, faceți imediat întuneric în cameră ca să nu îl supere ochii.



Ce ar putea face doctorul?

Nu există tratament pentru pojar, dar medicul va confirma dignosticul și s-ar putea să vrea să mențină copilul sub observație pînă ce își va reveni. Va trata orice complicație ce ar putea apărea.

VARICELA (VĂRSATUL DE VÎNT)

Ce este?

Această boală foarte contagioasă produce o erupție cu pete pruriginoase (provoacă mîncărimi). Copilul nu se simte foarte rău, dar, dacă are multe pete, s-ar putea să prezinte mîncărimi generalizate. Semnele și simptomele apar la două-trei săptămîni după ce copilul a fost infectat. Ulterior, virusul care produce varicela se poate reactiva și poate produce zona zoster, astfel încît un copil poate face varicelă dacă e în contact apropiat cu un adult care are zona zoster.

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1-a – 6-a



▲ grupuri de pete mici, roșii, foarte pruriginoase, cu centrul plin de lichid, apărînd în pusee, întîi pe pieptul copilului, pe abdomen și pe spate, iar mai tîrziu oriunde pe suprafața corpului;

▲ lichidul devine alb și tulbure;

▲ ușoară febră.

Zilele a 5-a – a 9-a



▲ petele se sparg, lăsînd mici cratere;

▲ deasupra apar cruste care vor cădea peste cîteva zile.

Ziua a 10-a

▲ copilul și-a revenit.

Zilele a 11-a – a 12-a

▲ copilul nu mai e contagios.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul prezintă oricare dintre semnele prezentate în p. 197. Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă vi se pare că are varicelă și solicitați-l din nou dacă copilul are oricare dintre semnele următoare:

▲ mîncărimi foarte intense;

▲ roșeață sau umflătură în jurul unor pete sau puroi care se scurge din pete – asta înseamnă că s-au infectat.

Ce pot face?

1 Luați-i temperatura (vezi p.187) și dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol pentru a i-o scădea, dacă e crescută. Dați-i să bea din plin dacă are febră.



2 Încercați să-l împiedicați să se scarpine, deoarece poate infecta petele eruptive, ceea ce va duce la apariția de cicatrici cînd se vindecă. Tăiați-i scurt unghiile și mențineți-le curate, pentru a scădea șansele de infectare a petelor, dacă se va scărpina. Puneți-i eventual mănuși cu un singur deget pentru a nu se putea scărpina.



3 Încercați să-i diminuați mîncărimea. Tamponați ușor petele cu vată înmuiată în soluție de calamină (carbonat de zinc).

4 Pentru a-i reduce mîncărimile, faceți-i băi calde, dizolvînd în apă o mînă de bicarbonat de sodiu.

5 Dacă are mîncărimi foarte mari, se va simți mai bine în haine largi, de bumbac.

Ce ar putea face doctorul?

Va confirma diagnosticul și va prescrie un unguent antihistaminic sau un medicament pentru a diminua mîncărimile, dacă acestea sînt foarte severe. Dacă vreuna dintre pete se infectează, va prescrie un unguent cu antibiotic.

OREIONUL (PAROTIDITA EPIDEMICĂ)

Ce este?
Oreionul este o boală infecțioasă care produce umflarea glandelor salivare. Afectează în special glandele situate înaintea urechilor, glandele parotide, dînd un aspect umflat obrajilor. La două pînă la patru săptămîni după infectare, copilul va avea semnele și simptomele specifice bolii. Uneori, oreionul poate produce și umflarea testiculelor, dar asta se întîmplă foarte rar la băieți înaintea pubertății.

SEMNE/SIMPTOME

Ziua 1
▲ dureri la mestecat sau durere facială pe care copilul nu o poate localiza;
▲ temperatură crescută.

Ziua a 2-a
▲ umflătură și sensibilitate de o parte a feței (eventual de ambele părți);



Zonă de tumefacție (umflătură)

▲ dureri la deschiderea gurii;
▲ temperatură crescută;
▲ dureri în gît, ce se intensifică la înghițire;
▲ gură uscată.

Ziua a 3-a
▲ umflare accentuată a feței, de obicei bilaterală.

Zilele a 4-a și a 6-a
▲ reducere gradată a umflăturii și ameliorarea celorlalte semne și simptome.

Ziua a 13-a
▲ copilul nu mai este contagios.

Ce pot face?

1 Palpați cu delicatețe glandele salivare ale copilului (vezi p.183) dacă se plînge de dureri la nivelul feței sau dacă aceasta pare umflată.

2 Luați-i temperatura (vezi p. 187) și dați-i sirop de paracetamol pentru a-i scădea temperatura, dacă e crescută.



3 Spuneți-i să bea din plin băuturi reci, dar evitați băuturile acidulate, cum ar fi sucurile de fructe. Lăsați-l să bea cu paiul dacă deschiderea gurii e dureroasă. Aveți răbdare cînd bebelușul mănîncă, deoarece suptul poate fi dureros.



4 Dacă și înghițitul e dureros, dați-i o alimentație lichidă sau semilichidă, bunăoară înghețată și supă.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul prezintă unul dintre semnele prezentate în pagina 197. Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă vi se pare că are oreion și solicitați-l din nou dacă apare o durere mare de stomac sau un testicul roșu.



5 Umpleți o sticlă cu apă fierbinte și înveliți-o într-un prosop, apoi lăsați-l pe copil să-și sprijine obrazul de ea, pentru a-i diminua umflătura. Nu folosiți însă această metodă la un bebeluș prea mic care nu știe să dea sticla de o parte dacă e prea caldă. În loc de asta, încălziți o pînză moale și țineți-i-o delicat pe obraz.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va confirma diagnosticul. Nu există vreun tratament al bolii, dar doctorul va trata orice complicație ar apărea.

TUSEA CONVULSIVĂ



Ce este?
Una dintre cele mai serioase boli ale copilăriei, tusea convulsivă e caracterizată de o tuse severă și persistentă. E puternic contagioasă, deci izolați copilul bolnav de bebeluși sau de copiii care nu au fost vaccinați. Cei vaccinați pot face o formă ușoară a bolii. Unii dintre copiii cu tuse convulsivă pot face o infecție secundară, cum ar fi bronșita sau pneumonia (vezi pp. 210-211).

SEMNE/SIMPTOME

Săptămîna 1
- ▲ simptome similare celor din guturai și o tuse ce pare normală;
- ▲ temperatură ușor crescută.

Săptămîna a 2-a
- ▲ înrăutățirea tusei, cu frecvente accese de tuse cu durată de pînă la un minut, după care copilul „se luptă să respire".
- ▲ dacă copilul are peste 18 luni, s-ar putea să respire forțat scoțînd un sunet asemănător unui strigăt;
- ▲ vomă după un acces de tuse.

Săptămînile a 3-a – a 10-a
- ▲ tusea se ameliorează, dar se poate agrava dacă copilul răcește;
- ▲ e puțin probabil ca după a treia săptămînă copilul să mai fie contagios.

Ce pot face?

1 Stați cu el cînd începe să tușească, deoarece tusea îl poate face să se simtă foarte rău. Puneți-l în poală și țineți-l ușor aplecat în față. Țineți în apropiere un vas în care să poată scuipa sau vărsa, eventual. Curățați apoi bine vasul, cu apă fiartă, pentru a nu împrăștia boala.

2 Dacă copilul tușește și vomită deseori după ce a mîncat, dați-i mese mai mici, dar dese, pe cît posibil după un acces de tuse.

3 Dați-i o ocupație – va avea mai puține accese de tuse dacă atenția îi e distrasă, dar nu-l lăsați să se obosească sau să se enerveze prea tare, deoarece se pot declanșa accese de tuse.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă observați în timpul unui acces de tuse colorația albastră (cianoza) a copilului.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuiți că e vorba de tuse convulsivă.

4 Dormiți în aceeași cameră cu el, astfel încît să fiți cu el în timpul unui eventual acces de tuse din timpul nopții.

5 Nu lăsați pe nimeni în apropierea copilului și nu-i dați medicamente antitusive (de calmare a tusei).

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul poate prescrie un medicament care să ușureze tusea și un antibiotic. Deși antibioticul nu va vindeca tusea copilului, poate reduce severitatea acesteia și îl va face mai puțin contagios. Acest lucru este deosebit de important dacă mai aveți un bebeluș, care e expus riscului de a lua boala de la o soră sau un frate mai mare. Totuși, antibioticul este realmente eficient doar dacă este administrat strict la începutul bolii.

ÎNGRIJIREA UNUI BEBELUȘ
Tusea convulsivă este periculoasă la bebeluș deoarece s-ar putea să nu fie capabil să-și reia respirația după un acces de tuse. Din această cauză va avea nevoie de îngrijire specializată și va fi internat. S-ar putea să aibă și dificultate în alimentare dacă varsă frecvent, astfel încît renunțați la programul obișnuit de hrănire și dați-i de mîncare imediat după ce s-a calmat după un acces de tuse sau după ce a vărsat.



Puneți o pernă *sub salteaua pătuțului*

Accesul de tuse
Cînd bebelușul are un acces de tuse, întindeți-l în pătuț pe burtă, cu partea dinspre picioare a pătuțului ușor ridicată, sau puneți-l cu fața în jos în poala dumneavoastră. Stați cu el pînă s-a oprit din tuse și a început să respire normal. Strîngeți-l la piept pentru a-l liniști, după un acces de tuse sau după ce varsă.

PROBLEME ALE OCHILOR

Deși cele mai multe boli ale ochilor trec repede cînd sînt tratate, toate problemele legate de ochi trebuie abordate cu seriozitate. Infecțiile ochilor se răspîndesc cu ușurință între oameni, astfel încît învățați-l pe copil să aibă propriul său prosop și să-l schimbe des. Ștergeți-i ochii cu șervețele, folosind cîte unul curat pentru fiecare ochi. Mențineți-i copilului mîinile curate și încercați să-l opriți să-și șteargă ochii – ceea ce ajută la prevenirea răspîndirii unei infecții.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă e vorba de o leziune ce i-a afectat ochiul sau dacă nu-i revine complet vederea după o leziune.

BLEFARITA

Ce este?

Blefarita este o infecție a marginilor pleoapelor, care de obicei afectează ambii ochi. Mulți copii cu mătreață fac blefarită.

SEMNE/SIMPTOME

▲ pleoape roșii și solzoase



Ce pot face?

1 Dizolvați o linguriță de sare sau de bicarbonat de sodiu într-un pahar de apă fiartă, caldă, și folosiți lichidul rezultat pentru umezirea pleoapelor. Spălați-vă pe mîini înainte și după și folosiți vată curată pentru fiecare ochi în parte. Repetați de două ori pe zi această operație, utilizînd de fiecare dată o soluție proaspăt preparată.

2 Dacă copilul are mătreață, spălați-l pe cap cu un șampon împotriva mătreții. Pentru bebeluși folosiți șampon antiscuamos.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:

▲ pleoapele copilului sînt lipicioase;

▲ dacă nu se ameliorează după o săptămînă de tratament la domiciliu.

Ce ar putea face doctorul?

Ar putea prescrie o cremă calmantă pentru pleoape sau un unguent cu antibiotic.

CONJUNCTIVITA

Ce este?

Cunoscută și sub denumirea de „ochi roșii", conjunctivita este o inflamație a mucoasei pleoapelor. Poate fi produsă de un virus sau de o bacterie, în cazul în care este produsă de un virus fiind mai ușoară. Dacă pleoapele copilului sînt lipite de o secreție purulentă atunci cînd se trezește, are mai probabil o conjunctivită bacteriană.

Dacă bebelușul prezintă unul dintre aceste semne în prima sau în a doua zi de viață, vezi *Ochi lipicioși*, p. 177.

Ce pot face?

1 Încercați să aflați dacă simptomele de mai sus ar putea fi produse de altceva decît de o conjunctivită. Ar putea avea o alergie, cum ar fi febra de fîn, sau ar putea avea în ochi o particulă de praf sau o geană. Dacă are o alergie, ochii ar putea fi lăcrămoși, l-ar putea mînca, ar putea fi roșii și dureroși.



2 Dacă credeți că are conjunctivită, dizolvați o linguriță de sare într-un pahar de apă fiartă, călduță, și înmuiați o bucată de vată în lichid. Tamponați ambii ochi, utilizînd cîte un tampon curat pentru fiecare ochi. Începeți cu cel neinfectat, ștergînd din unghiul extern spre cel intern. Spălați-vă pe mîini înainte și după această operație.

SEMNE/SIMPTOME

▲ ochi congestionat, injectat;

▲ ochi dureros, de parcă ar avea nisip în ochi;

▲ secreție purulentă;

▲ pleoape lipite după somn.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuiți că are conjunctivită sau dacă ochii sînt congestionați, injectați și dureroși.

Ce ar putea face doctorul?

Ar putea prescrie picături sau unguent cu antibiotic pentru o infecție bacteriană, care o vor vindeca rapid. Conjunctivita virală nu necesită tratament, dar poate persista cîteva săptămîni.

URCIORUL

Ce este?
Un urcior este o umflătură dureroasă, umplută cu puroi, la nivelul pleoapei superioare sau inferioare, produsă de o infecție la rădăcina unei gene. Unele urcioare se usucă pur și simplu, dar cele mai multe evoluează și se sparg în aproximativ o săptămînă, ceea ce duce la calmarea durerii. Urcioarele nu sînt o problemă serioasă și pot fi tratate acasă.

SEMNE/SIMPTOME
- ▲ umflătură roșie, dureroasă pe pleoapă;
- ▲ zonă plină de puroi în centrul umflăturii.



CHEMAȚI DOCTORUL
Consultați medicul imediat ce e posibil dacă:
- ▲ urciorul nu se ameliorează după o săptămînă;
- ▲ pleoapa se umflă în întregime;
- ▲ pielea din jurul ochiului se înroșește;
- ▲ copilul are și blefarită.

Ce pot face?



1 Înmuiați niște vată în apă rece, stoarceți-o și apăsați-o ușor pe urcior, pentru a scurta evoluția acestuia. Repetați operația două-trei minute de trei ori pe zi, pînă ce urciorul se sparge.

2 Cînd urciorul se sparge, durerea se calmează. Spălați puroiul cu mare grijă, cu vată înmuiată în apă fiartă, căldută.

STRABISMUL (PRIVIREA SAȘIE)

Ce este?
În mod normal, ambii ochi privesc în aceeași direcție în același timp, dar la un copil cu strabism, unul din ochi fixează un obiect, în timp ce celălalt ochi nu privește concordant.
La nou-născuți strabismul intermitent este obișnuit. Nu aveți de ce vă îngrijora – pur și simplu bebelușul învață să-și utilizeze ochii. Dar dacă ochii nu se deplasează împreună, concordant, după vîrsta de trei luni, s-ar putea să aibă strabism.
Strabismul poate fi constant, dar la unii copii poate fi prezent doar din cînd în cînd. Totuși, deoarece copiii nu-și corectează singuri strabismul, acesta trebuie tratat. Cu cît e mai mic copilul, cu atît e mai mare succesul tratamentului.

SEMNE/SIMPTOME
- ▲ ochii privesc în direcții diferite.

CHEMAȚI DOCTORUL
Consultați doctorul dacă bănuiți prezența strabismului.

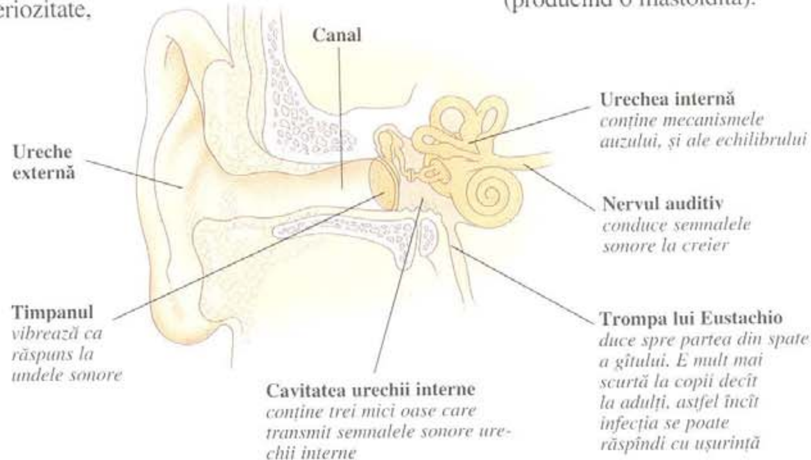
Cum pot verifica prezența strabismului?
Cînd bebelușul are aproximativ trei luni, țineți o jucărie la aproximativ 20 cm de fața sa și mișcați-o dintr-o parte într-alta. Verificați dacă ochii se deplasează împreună concordant pentru a urmări obiectul în mișcare.



Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va verifica vederea copilului și i-ar putea da un dispozitiv de acoperire a ochiului cu vederea mai bună, timp de cîteva ore pe zi, ceea ce îl obligă să își utilizeze ochiul mai slab sau mai leneș. S-ar putea ca unii copiii mici să aibă nevoie de ochelari. Dacă are sub doi ani, acest tratament va corecta probabil în cîteva luni strabismul. Dacă are însă un strabism sever, produs de o slăbiciune musculară, s-ar putea să fie necesară operarea unuia dintre mușchii ochiului.

PROBLEME ALE URECHII

Cele mai multe probleme ale urechii la copiii mici iau naștere datorită unei infecții a urechii externe sau mijlocii sau deoarece trompa (conductul) care unește urechea și gîtul se astupă. Infecțiile urechii trebuie privite cu seriozitate, dar sînt periculoase doar dacă nu sînt tratate prompt; există riscul să se acumuleze puroi înapoia timpanului, și eventual să-l spargă, sau ca infecția să se întindă pînă la proeminența osoasă dinapoia urechii (producînd o mastoidită).



Anatomia urechii
Fiecare ureche are trei părți. Pornind de la nivelul urechii externe (singura parte vizibilă) un canal ușor curbat duce la nivelul timpanului. Înapoia acestuia există o cavitate, urechea mijlocie, în care se află trei oase mici, care transmit vibrațiile sonore urechii interne, partea care conține structurile asociate auzului și echilibrului.

INFECȚIA URECHII EXTERNE

Ce este?
Pielea care tapetează canalul auditiv extern se inflamează atunci cînd copilul are o infecție a urechii externe. Aceasta se poate întîmpla dacă înoată mult în apă clorurată sau dacă s-a infectat băgîndu-și diverse obiecte în ureche sau scărpinîndu-se. Copiii cu eczemă sînt expuși în mod deosebit la asemenea infecții în cazul în care le pătrunde apă în urechi.

SIMPTOME

- ▲ durere la nivelul urechii, care se intensifică atunci cînd își atinge urechea sau doarme pe ea;
- ▲ înroșire a canalului auditiv;
- ▲ scurgere din ureche;
- ▲ mîncărime în interiorul urechii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuiți că este vorba de o infecție a urechii externe.

Ce pot face?

1 Dați-i copilului doza recomandată de sirop de paracetamol pentru calmarea durerii.

2 Asigurați-vă că în timpul îmbăierii apa nu intră în urechea afectată și spălați-i părul cu un burete. Nu-l lăsați pe copil să meargă la înot pînă ce infecția nu se vindecă.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va prescrie probabil picături auriculare cu antibiotic sau antiinflamatorii.

CEARA ÎN URECHE



Ceara se acumulează uneori în ureche, dînd senzația de înfundare sau o discretă diminuare a auzului. Dacă e în cantitate mare, ștergeți ușor orice urmă vizibilă de ceară cu un tampon de vată, dar nu introduceți nimic în ureche. Dacă acest gest nu e suficient, consultați doctorul.



Pentru a-i pune picături în ureche rugați-l pe copil să se întindă pe o parte și să stea liniștit cît timp îi picurați soluția în urechea afectată. Țineți-l în această poziție aproximativ un minut după ce i-ați pus picăturile.

INFECȚIA URECHII MIJLOCII

Ce este?
Cînd copilul are o infecție a urechii mijlocii, cavitatea de dincolo de timpan este inflamată sau infectată, de obicei din cauza unei infecții ce s-a propagat de la nivelul gîtului. Trompa lui Eustachio, care se întinde de la gît la ureche, este foarte scurtă și îngustă la copil, permițînd propagarea ușoară a infecției. În general este infectată o singură ureche. O dată ce copilul a avut o infecție a urechii medii, în special în primii doi ani de viață, este probabil că infecția va reapărea la nivelul aceleiași urechi ori de cîte ori are o gripă sau o infecție la nivelul gîtului.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ dureri foarte mari la nivelul urechii, care pot întrerupe somnul copilului;
- ▲ copilul plînge și se freacă sau se trage de ureche dacă e încă prea mic pentru a se plînge de durere;
- ▲ plînset, pierdere a poftei de mîncare și semne generale de boală la bebeluș, în special după o gripă;
- ▲ temperatură crescută;
- ▲ surditate parțială.

Ce pot face?

1 Încercați să diminuați durerea de la nivelul urechii. Umpleți o sticlă cu apă caldă, dar nu fierbinte, și înfășurați-o într-un prosop, apoi lăsați-l să-și sprijine urechea de ea. Nu procedați așa în cazul unui bebeluș care e prea mic pentru a îndepărta de el o sticlă prea caldă; încălziți în schimb un material moale și lipiți-i-l de ureche.



2 Dacă urechea copilului este foarte dureroasă, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol.

3 Dacă vedeți o scurgere, nu o ștergeți și nu-i introduceți ceva în ureche – ci doar puneți-i o batistă curată peste ureche. Învățați-l să-și sprijine capul pe partea afectată, ca toată secreția să se scurgă.

Cum pot preveni infecția?
Pe vreme rece mențineți calde urechile copilului. Utilizați picături mentolate sau creioane nazale mentolate, ori de cîte ori are gripă (vezi p.195). Acestea vor menține nasul desfundat, ceea ce reduce șansele ca infecția să ajungă și la nivelul urechii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă urechea doare sau prezintă o scurgere.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va examina urechile copilului și s-ar putea să prescrie un antibiotic. Dacă puroiul s-a constituit înapoia timpanului, doctorul poate prescrie un medicament pentru a ușura drenarea acestuia. Dacă nu este eficient, s-ar putea să fie necesară o mică operație.

OTITA PURULENTĂ

Ce este?
Infecțiile repetate ale urechii medii pot duce la otită purulentă, o acumulare de lichid lipicios la nivelul urechii mijlocii.

SEMNE/SIMPTOME

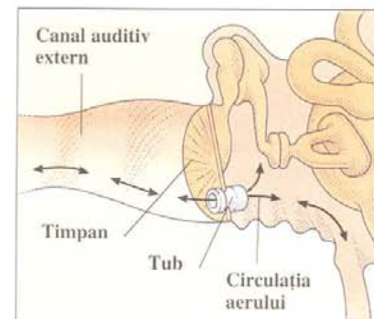
- ▲ surditate parțială după repetate infecții ale urechii mijlocii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuiți prezența unei otite purulente la copilul dumneavoastră.

Ce pot face?
Stabiliți o întîlnire cu doctorul dacă auzul copilului pare a fi afectat după o infecție a urechii.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul poate prescrie un decongestionant, sau o mică operație. Sub anestezie se realizează un orificiu în timpan și este inserat un mic tub. Acesta nu jenează și nu va afecta auzul copilului, dar copilul nu trebuie să meargă la înot cît timp poartă acest tub. După cîteva luni va cădea, gaura se va vindeca și auzul său va reveni la normal.



Tubul este implantat în timpan, pentru a egaliza presiunea aerului de ambele părți ale timpanului și pentru a permite „uscarea" urechii.

INFECȚII LA NIVELUL GURII

Un bebeluș sau un copil cu o infecție la nivelul gurii va prezenta dureri intense la acest nivel, astfel încît mîncatul produce suferință. Aftele (vezi mai jos) sînt cea mai comună formă de infecție bucală la bebeluși. Copiii în vîrstă de peste un an sînt expuși la apariția herpesului (vezi p. 222), de obicei pe sau în jurul buzelor, dar uneori chiar înăuntrul gurii.

Ajutorarea copilului cu o gură dureroasă
Dacă gura copilului este dureroasă, încercați să faceți mîncatul și băutul cît mai puțin dureroase. Lăsați alimentele calde să se răcească înainte de a i le da copilului, deoarece înghițirea mîncării calde e mai dureroasă decît a celei reci, și oferiți-i băuturi reci din plin. Dacă nu prea îndrăznește să mănînce sau să bea, încercați unele din sugestiile pe care vi le oferim.



Lăsați-vă copilul să bea printr-un pai sau utilizați un biberon, deoarece utilizarea lor face băutul mai puțin dureros decît cel dintr-o cană.



Supă. Este nutritivă și ușor de mîncat; serviți-o rece. Alternativ oferiți-i hrană lichidă sau cu bucăți tăiate mărunt.



Băuturi reci. Serviți băuturile foarte reci și evitați sucul de fructe, deoarece e prea acid.



Înghețată. E posibil ca alimentele reci, cum ar fi înghețata, să fie mai ușor de înghițit.



Apă



Brînză. Copilul să încheie mesele cu brînză și apă, ca să-și poată menține dinții curați fără a fi nevoie să și-i perie.

AFTELE

Ce sînt?
Aftele sînt o infecție produsă de o ciupercă ce trăiește în gură și în intestine. În mod normal, creșterea ciupercilor este ținută sub control de bacterii, dar uneori se multiplică în afara oricărui control, producînd o erupție dureroasă, iritantă. Ocazional se propagă prin intestine și produc o erupție și în jurul anusului. Nu este o infecție serioasă și, deși nu răspunde la leacuri băbești, se vindecă rapid sub tratament medical.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ refuz de a mînca datorită durerilor la nivelul gurii;
- ▲ pe fața internă a obrajilor, pe limbă, pe planșeul bucal se pot observa zone gălbui-cremoase care nu pot fi îndepărtate ușor dacă încercați să le ștergeți;



- ▲ la bebeluși, apare în jurul anusului o erupție care seamănă cu eritemul fesier.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuiți prezența aftelor la copil.

Ce pot face?



1 Ștergeți cu delicatețe, cu o batistă curată, gura copilului. Dacă petele mai sus menționate nu ies, e probabil vorba de afte. Nu le ștergeți cu forță, fiindcă s-ar putea să lase în loc o mică leziune sîngerîndă.

2 Dați-i copilului mîncare ușor de înghițit (vezi mai sus). Dacă îl mai hrăniți cu biberonul, cumpărați o tetină moale specială și curățați-o cu atenție, apoi sterilizați-o după fiecare masă.

3 Dacă îl hrăniți la sîn, continuați să îl hrăniți ca și pînă acum, dar acordați o atenție deosebită igienei mameloanelor pentru a preveni infectarea lor. Spălați-le doar cu apă, nu cu săpun, după fiecare masă, și nu purtați tampoane de sîni. Dacă mameloanele devin dureroase sau apar pete albe, consultați doctorul.

Ce ar putea face doctorul?
Ar putea prescrie un medicament care să fie picurat în gura copilului înaintea mesei sau, în cazul unui copil în vîrstă de peste doi ani, tablete de supt. Dacă alăptați la sîn, doctorul s-ar putea să vă controleze mameloanele pentru a căuta semne de infecție.

INFECȚII ALE GÎTULUI

Durerile la nivelul gîtului sînt comune la copiii de toate vîrstele și deseori însoțesc alte boli, cum ar fi guturaiul sau gripa. În cele mai multe cazuri, cu dureri ușoare, vindecarea apare în cîteva zile, dar o infecție mai severă, în special dacă sînt afectate amigdalele, poate să producă febră și o durere atît de mare încît înghițitul este dificil și dureros.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil cînd copilul:
- ▲ are o durere atît de mare încît înghițitul e dureros;
- ▲ e evident că nu-i e bine și are febră sau o erupție;
- ▲ are amigdale infectate;
- ▲ nu a fost vaccinat împotriva difteriei.

DURERILE ÎN GÎT

Ce sînt?
Durerile la nivelul gîtului sînt date de o infecție care face zona dureroasă și roșie. Poate fi parte din semnele unui guturai sau ale unei gripe (vezi pp.194-195) sau poate fi unul din primele semne de rubeolă sau oreion (vezi pp.197-200). Cînd au o infecție la nivelul gîtului, copiii pot avea dureri la nivelul urechilor (vezi pp. 204-205).

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ ezită să mănînce, deoarece înghițitul e dureros;
- ▲ gît roșu, ca „jupuit";
- ▲ dureri la nivelul urechilor (vezi p. 204-205);
- ▲ temperatură ușor crescută;
- ▲ ganglioni tumefiați;
- ▲ dureri în zona stomacului la copiii mici.

Ce pot face?

1 Rugați-vă copilul să se întoarcă spre o lumină puternică și să deschidă gura. Examinați cu grijă peretele posterior al gîtului (faringelui) (vezi p.183). Dacă durerea e intensă, va avea un aspect roșu, ca jupuit, și s-ar putea să vedeți pete cremoase.



2 Palpați ușor părțile laterale ale gîtului și imediat sub unghiurile mandibulei, pentru a verifica dacă ganglionii sînt tumefiați (vezi p. 183).

3 Dați-i copilului multe lichide reci și treceți-l pe hrană lichidă, dacă îl doare cînd înghite. E posibil ca alimentele reci, cum ar fi înghețata, să poată fi înghițite cu mai puține dureri decît alimentele calde.

4 Luați-i temperatura copilului (vezi p. 187) și, dacă este peste normal, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol pentru a-i scădea febra.

Ce ar putea face doctorul?
Cele mai multe cazuri cu dureri ușoare la nivelul gîtului nu necesită tratament, dar dacă doctorul suspectează că infecția este produsă de bacterii, s-ar putea să prescrie un antibiotic.

AMIGDALITA

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ gît foarte dureros;
- ▲ amigdale roșii și de dimensiuni crescute, posibil acoperite cu pete cremoase;



- ▲ temperatură de peste 38° C;
- ▲ ganglioni tumefiați.

Ce este?
Amigdalita este o inflamație a amigdalelor, producînd dureri mari la nivelul gîtului și alte simptome de boală. Amigdalele sînt situate în partea posterioară a gîtului, cîte una pe fiecare parte, și au rolul de a împiedica răspîndirea infecțiilor.

Ce pot face?

1 Examinați amigdalele copilului și palpați-i ganglionii (vezi p.183). Dacă sînt infectate, amigdalele sînt mari și roșii și pot avea pete cremoase.

2 Luați-i temperatura (vezi p.187) și, dacă e nevoie, dați-i sirop de paracetamol.

3 Încurajați-l să bea din plin, în special dacă are febră. Dați-i băuturi reci și hrană lichidă sau semilichidă.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va examina gîtul copilului și îi poate lua un exsudat faringian cu ajutorul unui tampon steril. Poate prescrie un antibiotic pentru a vindeca repede infecția.
Dacă astfel de amigdalite sînt frecvente și afectează starea de sănătate a copilului, doctorul poate recomanda scoaterea lor. Totuși, această operație este rareori făcută înaintea vîrstei de patru ani.

TUSEA ȘI INFECȚIILE PULMONARE

De cele mai multe ori tusea la copiii mici este un simptom asociat gripei sau guturaiului (vezi pp.194-195), care produc o tuse seacă, iritativă. Tusea poate fi și simptom al unei infecții respiratorii (vezi pp. 209-211) sau un semn precoce al pojarului (vezi p. 198). O tuse persistentă, severă, caracterizează tusea convulsivă (vezi p. 201).

S-ar putea ca, după un guturai sau o gripă, copilul să facă o infecție pulmonară, dacă infecția se răspîndește în jos, spre plămîni. Dacă are o infecție pulmonară, va avea și alte simptome pe lîngă tuse: s-ar putea să respire cu dificultate și să expectoreze. Totuși, o respirație ușor șuierătoare e normală la copilul mic cu guturai sau gripă, deoarece căile sale aeriene sînt foarte înguste și se îngustează și mai mult dacă sînt inflamate în timpul bolii, astfel încît doar prezența unei respirații șuierătoare nu poate fi socotită semn de infecție. Uneori, o infecție pulmonară se dezvoltă ca o complicație a pojarului sau a tusei convulsive.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul:

- ▲ are o nuanță albăstruie în jurul gurii și limbii;
- ▲ respiră foarte rapid;
- ▲ respiră atît de zgomotos încît poate fi auzit de la distanță;
- ▲ pare a se lupta pentru a respira;
- ▲ starea i se înrăutățește brusc, în timpul unui guturai sau al unei gripe;
- ▲ e anormal de adormit;
- ▲ nu e capabil să vorbească sau să scoată sunetele obișnuite.

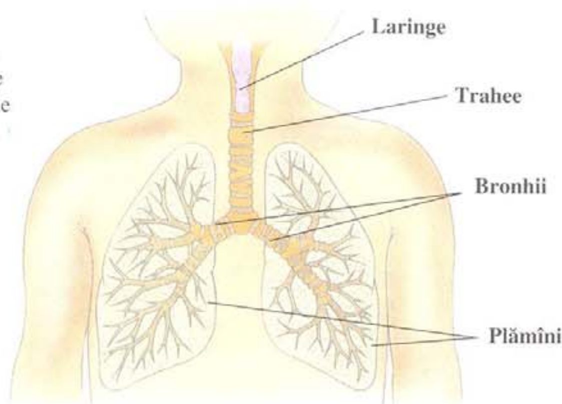
INFECȚII PULMONARE FRECVENTE

Copiii mai mici de un an și copiii cu vechi probleme pulmonare, cum ar fi astmul (vezi p. 210), sînt expuși infecțiilor pulmonare. Dacă fumați, copilul este mult mai expus la infecții pulmonare decît copiii nefumătorilor.

În cazul în care infecțiile respiratorii sînt frecvente, s-ar putea ca medicul să-i facă teste pentru a descoperi cauza.

Respirația

Cînd copilul inspiră, aerul este aspirat spre trahee și bronhii (căile aeriene), ajungînd la nivelul plămînilor, unde oxigenul trece în sînge. Apoi sîngele va transporta oxigenul în tot corpul.



CRUPUL

Ce este?

Crupul este o inflamație a laringelui care determină tumefierea acestuia, astfel încît respirația copilului devine dificilă. Atacurile de crup tind să apară noaptea și durează de obicei aproximativ două ore.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ respirație dificilă;
- ▲ la inspirare se produce un sunet puternic, ascuțit;
- ▲ tuse lătrătoare.

Ce pot face?

1 Mențineți-vă calmul și liniștiți-l pe copil. S-ar putea să fie foarte speriat și, dacă intră în panică, îi va fi și mai greu să respire.

2 Creați o atmosferă umedă, și cu aburi, punînd pe foc o oală cu apă sau dînd drumul apei fierbinți la baie. Aerul umed va ușura trecerea aerului și îl va ajuta să respire mai ușor.

3 Puneți cîteva perne la spatele copilului pentru a-l ține în poziție șezîndă sau luați-l în poală; în această poziție va putea să respire mai ușor.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă sînt prezente dificultăți de respirație sau dacă bănuiți că are crup.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul îl va liniști și vă va spune ce să faceți dacă atacul de crup va reveni. Ar putea prescrie un antibiotic și s-ar putea să vă dea și alt medicament pentru a ușura respirația copilului dacă apare alt atac. Dacă starea copilului e gravă, s-a putea ca doctorul să-l interneze în spital.

TUSEA

Ce este?
O tuse poate fi sau o reacție la o iritație la nivelul gîtului (faringelui) ori a laringelui, sau rezultatul unei infecții pulmonare. O tuse seacă, iritativă este rareori serioasă, semnificînd că faringele sau laringele copilului sînt iritate, datorită unei gripe care produce mucus. Gîtul său poate fi, de asemenea, iritat de fum, dacă în jurul copilului există adulți care fumează. O infecție a urechii produce de asemenea o tuse uscată. Dacă tusea copilului are caracter umed și în special dacă expectorează, probabil are o infecție pulmonară. În timp ce în majoritatea cazurilor tusea nu este o problemă serioasă, ea poate fi un simptom în cadrul unor bronșite sau al unei pneumonii (vezi pp. 210-211).

■ CHEMAȚI DOCTORUL ■

Chemați doctorul dacă, aproximativ jumătate de oră, copilul dumneavoastră respiră mai repede ca de obicei, sau dacă respiră cu dificultate sau foarte zgomotos. Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:
- ▲ bebelușul are sub șase luni și tușește;
- ▲ tusea nu-l lasă pe copil să doarmă;
- ▲ tusea nu se ameliorează în trei zile;
- ▲ copilul are o tuse recurentă.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul îl va examina pe copil și îi va ausculta respirația. Dacă are o tuse uscată, doctorul poate prescrie un medicament de calmare a tusei pentru a-i potoli durerea de la nivelul gîtului. Dacă tusea provine de la nivelul plămînilor, s-ar putea ca medicul să facă unele teste diagnostice.
Poate va prescrie antibiotice și poate un medicament care să ușureze eliminarea sputei.

Ce pot face?

1 Dacă are un acces brusc de tuse, verificați dacă nu a înghițit un obiect mic, bunăoară o bomboană sau un nasture. Dacă da, încercați să-l îndepărtați (vezi *Sufocarea*, p. 234), dar nu vă băgați degetele în gîtul copilului.

2 Cînd copilul are o tuse persistentă, încercați să-l ajutați să elimine sputa cînd tușește. Întindeți-l pe burtă în poala dumneavoastră, apoi bateți-l ritmic pe spate, dar nu prea puternic. E bine să aveți alături un vas în care să scuipe toată sputa pe care reușește să o expectoreze.



Susțineți capul copilului
ușor aplecat în jos

3 Asigurați-vă că tusea persistentă nu este rezultatul unei răceli. Astfel infecția se poate răspîndi în jos, producînd bronșită.



4 Cînd copilul are o tuse uscată, dați-i o băutură caldă la culcare, pentru a-i ușura tusea. Pentru un copil în vîrstă de peste 18 luni, faceți o băutură calmantă prin dizolvarea unei lingurițe de miere într-un pahar cu apă caldă și adăugați cîteva picături de lămîie.

5 Sprijiniți-l pe copil cu mai multe perne ca de obicei, noaptea, iar în cazul bebelușilor puneți o pernă sub saltea.

6 Dacă tusea copilului se înrăutățește într-o atmosferă cu fum, nu lăsați pe nimeni să fumeze în apropierea lui, respectiv țineți-l la distanță de zonele cu fum.

7 Nu-i dați nici un medicament de tuse pînă ce doctorul nu vă recomandă acest lucru.

BRONȘITA

Ce este?
Bronșita este o inflamație a mucoasei principalelor tuburi ce duc spre plămîni. Poate apărea după o gripă, un guturai sau o perioadă de dureri în gît, ca urmare a răspîndirii infecțiilor. Probabil că nu-l va face pe copil să se simtă rău, dar va dormi mai greu dacă tusea tinde a se agrava noaptea.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ tuse zgomotoasă;
- ▲ ușor șuierat în timpul respirației;
- ▲ temperatură ușor crescută;
- ▲ nas care curge.

Ce pot face?

1 Ușurați-i respirația șuierătoare și ajutați-l să expectoreze în timpul accesului de tuse. Întindeți-l în poala dumneavoastră și bateți-l pe spate (vezi p. 209).

2 Luați-i temperatura și, dacă este crescută, dați-i sirop de paracetamol și multe lichide.

3 Puneți o pernă sub capul saltelei pentru a-l ridica ușor. Atunci cînd copilul se culcă, așezați-l pe mai multe perne (pentru a sta cu toracele ridicat) (vezi p. 209).

4 Pînă îi va fi mai bine, țineți copilul în casă, într-o cameră caldă, dar nu supraîncălzită.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul prezintă unul din semnele de urgență din pagina 208. Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuiți că are bronșită și chemați din nou doctorul dacă:
- ▲ nu îi e mai bine după două zile;
- ▲ expectorează o spută galben-verzuie.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie un medicament care să calmeze tusea pentru a-l ajuta pe copil să doarmă. Dacă crede că ar putea fi vorba de o infecție secundară, ar putea prescrie un antibiotic, pentru a o elimina.

ASTMUL

Ce este?
Astmul este reprezentat de episoade recurente de îngustare a micilor căi aeriene ce merg spre plămîni, făcînd respirația, în special expirația, dificilă. Poate fi produsă de o alergie, în special dacă și alte persoane din familie au astm, de o eczemă sau de febra fînului. Astmul ușor este comun și probabil copilul dumneavoastră va scăpa de el.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ tuse, în special noaptea sau după efort;
- ▲ respirație ușor zgomotoasă, puțin mai dificilă, în special în timpul unei gripe;
- ▲ atacuri de respirație foarte dificilă, cînd respirația este superficială și dificilă;
- ▲ senzația de sufocare în timpul unui atac de astm;
- ▲ piele palidă, umedă (acoperită de transpirații) în timpul unui astfel de episod;
- ▲ colorație albăstruie în jurul buzelor în timpul unui episod sever.



Puneți o mică pernă *în poala lui, pentru a se putea apleca pe ea*

Ce pot face?

1 Mențineți-vă calmul și liniștiți-l pe copil. Dacă a mai avut asemenea atacuri, dați-i orice medicament pe care l-a prescris doctorul. Dacă acesta nu are nici un efect, **solicitați ajutor de urgență.**

2 Puneți-l pe copil în poziție șezîndă în poală și ajutați-l să se aplece ușor în față – ceea ce îi va ușura respirația. Nu-l țineți strîns – lăsați-l să se așeze în poziția cea mai confortabilă.

3 Cînd copilul preferă să stea singur, dați-i ceva pe care să-și sprijine brațele – pe masă sau pe un teanc de perne, de exemplu – astfel încît să se poată apleca în față.



PNEUMONIA

Ce este?
Pneumonia interstițială este o inflamație a plămînilor care produce dificultăți respiratorii. La copiii mici este aproape întotdeauna datorată propagării unei infecții cum ar fi gripa sau guturaiul și este de obicei produsă de un virus și nu de o bacterie. Uneori pneumonia poate fi dată și de inhalarea în plămîn a unei mici cantități de alimente, producînd o zonă de inflamație și de infecție.
Pneumonia interstițială este mai comună la copiii sub un an.
Deși este o boală serioasă, cei mai mulți bebeluși sănătoși își revin complet în aproximativ o săptămînă.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ deteriorarea stării generale la un copil bolnav;
- ▲ temperatură crescută;
- ▲ tuse uscată;
- ▲ respirație rapidă;
- ▲ respirație dificilă sau zgomotoasă.

Ce pot face?

1 Sprijiniți-l pe copil în pat cu un număr suplimentar de perne, astfel încît să poată respira mai ușor. În cazul unui bebeluș, puneți-i o pernă sub capul saltelei.

2 Luați-i temperatura și, dacă este crescută, încercați să o reduceți dîndu-i doza recomandată de paracetamol sau aplicați-i o tamponare rece (vezi p.188).

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă apare la copilul dumneavoastră vreunul dintre semnele de urgență din pagina 208. Chemați doctorul cînd bănuiți prezența unei pneumonii interstițiale.

3 Convingeți-vă că are din plin ce să bea, în special dacă temperatura este crescută. Oferiți-i bebelușului apă fiartă răcită.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul vă va sfătui cum să vă îngrijiți copilul și, dacă infecția este și bacteriană, poate prescrie un antibiotic. Dacă îi este foarte rău copilului, s-ar putea să fie nevoie de tratament în spital.

PREVENIREA EPISOADELOR DE ASTM

Încercați să aflați ce produce episoadele de astm la copilul dumneavoastră prin notarea momentelor cînd apar. Unele pot fi produse de un efort susținut sau de o emoție deosebită. Cîțiva alți factori declanșatori sînt prezentați în continuare.



Praful
Reduceți praful din locuințl prin utilizarea metodelor de curățire care nu ridică praful: aspirare sau utilizarea spălării cu vapori de apă. Acoperiți salteaua copilului cu un înveliș de plastic.

Blana animalelor. Dacă aveți un animal, puneți-l să stea în altă parte și fiți atentă dacă episoadele de astm ale copilului vor fi mai rare.





Pernele sau plăpumile umplute cu pene. Înlocuiți-le cu unele umplute cu material sintetic.



Polenul, în special cel al copacilor și ierbii
Învățați-l pe copil să nu se joace în iarba înaltă și țineți-l în casă în perioadele cînd cantitatea de polen este crescută.



Fumatul
Nu lăsați să se fumeze în apropierea copilului.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul dumneavoastră:

- ▲ are o colorație albăstruie la nivelul marginilor limbii sau ale buzelor;
- ▲ are o dispnee severă (respiră cu mare greutate);
- ▲ nu începe, în 10 minute, să respire mai ușor după ce-și ia medicamentul;
- ▲ începe să nu mai reacționeze.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă e primul episod de astm al copilului. Consultați medicul imediat ce puteți cînd credeți că ar putea fi vorba de astm.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie un medicament care să fie administrat la începutul unui episod sau înaintea oricărei activități ce îl poate produce. În timpul unui episod sever, ar putea trimite copilul la spital.

DUREREA ABDOMINALĂ

Durerea situată între marginea inferioară a coastelor și vintre sau „durerea abdominală" poate fi un simptom întîlnit în multe boli, inclusiv gastroenterită (vezi p. 214) și infecții ale aparatului urinar (vezi p. 216). Poate fi produsă de vărsături și poate însoți boli cum ar fi amigdalita sau pojarul. Copilul se poate plînge de o durere „de burtă" dacă nu se simte bine în general sau dacă simte că se va îmbolnăvi sau dacă are o durere în altă parte, dar nu vă poate descrie cu ușurință unde anume.

CUM SĂ NE COMPORTĂM FAȚĂ DE „O DURERE DE BURTĂ"

Ce produce o durere abdominală?
Mulți copii au dureri abdominale atunci cînd ceva îi face să se simtă speriați sau în nesiguranță.
Dacă durerea nu este severă și durează doar o oră sau două, nu trebuie să vă îngrijorați; încercați să vedeți ce îl deranjează și liniștiți-l.
Totuși, dacă durerea copilului este severă și durează cîteva ore, trebuie să o luați în serios. S-ar putea să aibă apendicită cînd apendicele (un organ mic, de forma unei rîme, legat de intestinul gros) e inflamat, deși apare rareori la copilul mai mic de trei ani. Apariția în valuri, la intervale de 15-20 de minute, a unor dureri abdominale severe la un bebeluș poate fi semnalul unei blocări (ocluzii) intestinale.

Ce pot face?

1 Luați temperatura copilului. Dacă e doar puțin crescută, s-ar putea să aibă apendicită, în special dacă durerea e severă sau pare a fi localizată în jurul buricului. Nu-i dați un medicament de calmare a durerii sau ceva să-i scadă temperatura.

2 Dacă bănuiți că poate avea apendicită, nu-i dați să bea sau să mănînce. Dacă nu, dați-i apă dacă îi e sete, dar nu-l lăsați să mănînce nimic.

3 Liniștiți-l pe copil îmbrățișîndu-l și acordîndu-i o atenție deosebită.

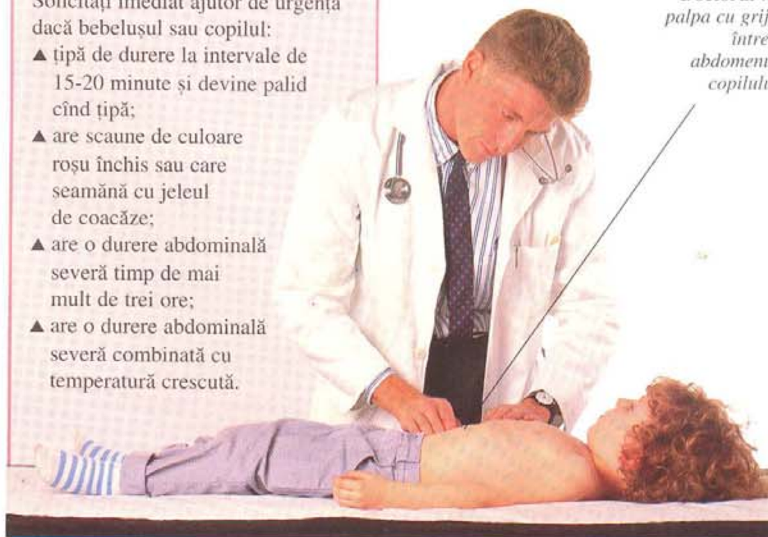
4 Dacă nu credeți că ar avea apendicită, umpleți o sticlă cu apă caldă, dar nu fierbinte și înfășurați-o într-un prosop. Lăsați-l pe copil să se întindă cu burta lipită de această sticlă.



Înveliți sticla cu apă caldă *într-un prosop*

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă bebelușul sau copilul:
- ▲ țipă de durere la intervale de 15-20 minute și devine palid cînd țipă;
- ▲ are scaune de culoare roșu închis sau care seamănă cu jeleul de coacăze;
- ▲ are o durere abdominală severă timp de mai mult de trei ore;
- ▲ are o durere abdominală severă combinată cu temperatură crescută.



Doctorul *va palpa cu grijă întreg abdomenul copilului*

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă:
- ▲ apar oricare alte semne/simptome;
- ▲ durerile abdominale durează mai mult de trei ore.

Consultați doctorul cînd copilul are frecvent dureri abdominale.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul îl va examina pe copil pentru a încerca să afle cauza durerii abdominale. Tratamentul va depinde de diagnosticul său, dar deseori o durere abdominală nu necesită tratament. Dacă doctorul suspectează o apendicită sau o ocluzie intestinală, va aranja internarea copilului în spital pentru o operație de urgență.

CONSTIPAȚIA, VĂRSĂTURILE ȘI DIAREEA

O modificare minoră în dietă poate produce temporar constipație sau diaree. Vărsăturile sau diareea pot însoți aproape orice boală și pot fi, de asemenea, produse de emoții sau de anxietate. Dacă trepar vărsături sau ușoară diaree, controlați prezența altor semne de boală (vezi pp.182-183). Vărsăturile frecvente sau diareea severă pot determina repede deshidratarea unui copil mic. Aceasta este o situație serioasă, cînd corpul pierde prea mult lichid, și trebuie tratată prompt (vezi p. 214).

CONSTIPAȚIA

Ce este?
Cînd are constipație, copilul are scaune mai rare și mai tari decît de obicei. Obiceiurile copilului în legătură cu scaunul variază mult: unii copii au scaun de două ori pe zi, alții doar o dată la două sau trei zile.
Oricare ar fi obiceiurile copilului dumneavoastră, e normal – nu le influențați. Destul de des bebelușii devin ușor constipați cînd învață să stea în șezut sau să se tîrască, precum și înainte de a putea merge.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă:
- plînge sau se plînge de dureri abdominale cînd se mișcă;
- are striuri de sînge în scaune sau în scutece sau în pantalonași;
- are constipație de mai mult de trei zile.

SURSE BUNE DE FIBRE VEGETALE
Cîteva exemple de alimente bogate în fibre. Alimentele proaspete sînt întotdeauna cele mai bune. Spălați bine fructele și legumele, îndepărtați cojile, sîmburii și pielițele cînd dați fructe unui copil sub un an. Faceți un piure sau terciuiți alimentele în cazul unui copil mai mic de opt luni (vezi pp.110-111).

Ce pot face?

1 Nu vă îngrijorați cînd copilul este constipat temporar; nu va suferi nici un rău. Nu îi dați un laxativ, deoarece îi va perturba acțiunea normală a intestinelor, și nu îi puneți zahăr în plus în biberon.

2 Dați-i să bea din plin, în special dacă vremea e caldă, pentru a-i înmuia scaunele. Sucul de fructe poate ajuta la diminuarea constipației.

3 Nu-l grăbiți cînd stă pe oliță, dar nici nu-l lăsați să se obișnuiască să stea prea mult. Dacă pare constipat, ungeți-l cu vaselină în jurul anusului înainte de a se așeza pe oliță, pentru a ușura apariția scaunului.

4 Încercați să introduceți mai multe fibre vegetale în alimentația copilului (vezi mai jos). Acestea oferă un important ajutor ce favorizează deplasarea conținutului intestinal.



Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie un laxativ ușor și ar putea să vă dea unele sfaturi despre alimentația copilului. Dacă în scaun există cumva striuri de sînge s-ar putea să existe o mică fisură la nivelul anusului, astfel că doctorul ar putea unge cu delicatețe zona.



Fructe proaspete
Oferiți-i copilului o varietate de fructe, cum ar fi felii de pere, piersici și banane, decojite.



Pîine integrală



Mic dejun din fulgi de cereale





Fructe uscate
Prunele și caisele sînt ideale pentru copiii mici.





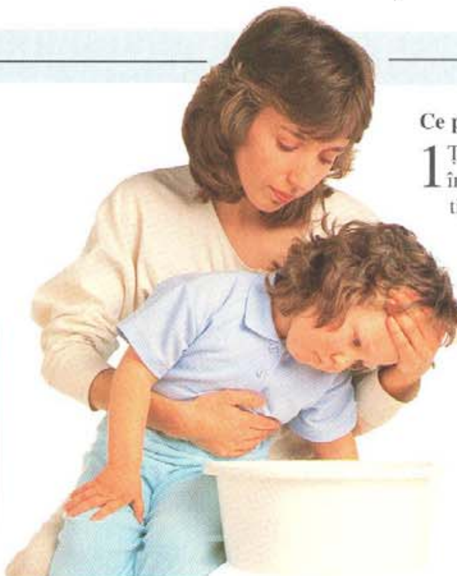






Legume proaspete
Cartofii terciuiți și brocoli doar puțin fiert au un conținut ridicat de fibre. Țelina și morcovii pot fi servite crude.

VĂRSĂTURILE



Ce sînt?
Cînd copilul vomită, elimină majoritatea conținutului stomacului. Bebelușii mai mici de șase luni regurgitează deseori o cantitate mică din alimentele înghițite. Lucrul este perfect normal – nu înseamnă că bebelușul varsă.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul cînd copilul dumneavoastră:
- ▲ vomită și pare anormal de somnolent;
- ▲ are o vărsătură galben-verzuie;
- ▲ a vărsat repetat timp de peste șase ore;
- ▲ prezintă oricare dintre semnele de deshidratare.

Ce pot face?

1 Țineți copilul deasupra unui vas, încercați să-l liniștiți și mîngîiați-l în timp ce varsă (vezi p. 193). După ce a vărsat, ștergeți-i fața și dați-i cîteva sorbituri de apă.

2 Asigurați-vă că are ce să bea – are nevoie de 1-1 $\frac{1}{2}$ litri pe zi. Faceți o băutură cu glucoză și sare (vezi mai jos *Deshidratarea*) și dați-i cîte puțin, oră de oră. Dacă nu vrea să bea din biberon, dați-i cu lingurița sau cu pipeta (vezi p.189).

IDENTIFICAREA ȘI TRATAREA DESHIDRATĂRII

S-ar putea să se fi instalat deshidratarea cînd copilul prezintă unele dintre simptomele de mai jos:
- ▲ gură și buze uscate;
- ▲ urină concentrată, închisă la culoare;
- ▲ nu a urinat în ultimele șase ore;
- ▲ are ochii înfundați;
- ▲ are fontanela anterioară deprimată;
- ▲ are somnolență anormală sau letargie.

Cînd copilul dumneavoastră este deshidratat sau dacă e în pericol să devină, pregătiți-i o băutură cu glucoză. Dizolvați trei lingurițe rase de pudră de glucoză și o jumătate de linguriță de sare în 200 ml de apă fiartă răcită. Sau puteți cumpăra săruri pentru rehidratare orală, gata pregătite, de la farmacie.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul vă va examina copilul pentru a descoperi ce îl face să vomite și îl va trata apoi în funcție de diagnostic. Dacă prezintă semne de deshidratare, s-ar putea ca doctorul să prescrie un praf care să fie adăugat în lichidele pe care le bea. Dacă este foarte deshidratat, s-ar putea să-l interneze în spital unde poate primi lichide prin perfuzie.

GASTROENTERITA

Ce este?
Gastroenterita (intoxicația alimentară) este o infecție la nivelul stomacului și intestinelor care poate fi produsă de alimente contaminate. Este o problemă serioasă la bebeluși, deoarece îi poate deshidrata foarte repede, dar este rară la cei hrăniți la sîn. Un episod ușor în cazul unui copil mai mare de doi ani nu este periculos.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ greață și vărsături;
- ▲ diaree;
- ▲ crampe stomacale;
- ▲ pierdere a poftei de mîncare;
- ▲ temperatură crescută.

Ce pot face?

1 Asigurați-vă că bea 1-1$\frac{1}{2}$ litri de lichide pe zi. Un lichid cu glucoză, precum cel descris mai sus, este cel mai bun.

2 Nu-i dați nimic să mănînce pînă nu se oprește din vărsat, apoi introduceți alimente neiritante (vezi p.179).

3 Luați-i temperatura și, dacă este crescută, dați-i o doză de sirop de paracetamol pentru a i-o reduce.

4 Puneți-l pe copil din nou în scutec dacă tocmai a fost trecut la alt tip de îmbrăcăminte.



5 Asigurați-vă că se spală pe mîini după ce merge la oliță și înainte de a mînca. Spălați-vă și dumneavoastră pe mîini după ce-i schimbați scutecul și înainte de a-i prepara hrana. Sterilizați toate lucrurile folosite la hrănirea lui.

DIAREEA

Ce este?

Dacă are diaree copilul dumneavoastră, înseamnă că va avea scaune apoase mai frecvent ca de obicei. Poate apărea după o alimentație prea consistentă sau care conține mai multe fibre alimentare decît de obicei.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă bebelușul:
- ▲ a avut scaune diareice timp de peste șase ore;
- ▲ are sînge în scaun;
- ▲ prezintă vreun semn de deshidratare (vezi în stînga).



Ce pot face?

1 Asigurați-vă că are ce bea din plin. O băutură cu glucoză, preparată conform descrierii de la vărsături (vezi *Deshidratarea*, în stînga) este ideală.

2 Puneți-l pe copil din nou în scutece dacă tocmai i s-a schimbat tipul de îmbrăcăminte.

3 Acordați o atenție deosebită igienei: spălați-vă pe mîini după ce schimbați scutecul bebelușului și înainte de a-i pregăti mîncarea și convingeți-vă că-și spală întotdeauna mîinile după ce merge la oliță și înainte de a mînca.

SCAUN CE ARATĂ ANORMAL

Modificările de culoare ale scaunului copilului sînt produse probabil de o modificare în alimentație, astfel încît verificați dacă a mîncat ceva neobișnuit. Uneori, totuși, o boală subiacentă stă la baza aspectului diferit.

■ **Scaun foarte decolorat, voluminos** care miroase puternic și plutește cînd vreți să-l aruncați la closet – poate avea semnificația că bebelușul nu poate digera corespunzător glutenul, o proteină care se găsește în cereale (boala celiacă). Consultați doctorul.

■ **Scaun acid, spumos** – poate avea semnificația că bebelușul nu poate digera adecvat laptele (intoleranță la lactoză). Consultați doctorul.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul vă va examina copilul pentru a descoperi cauza diareii și o va trata în conformitate cu diagnosticul. Dacă bebelușul/copilul s-a deshidratat, doctorul ar putea prescrie praf pentru rehidratare orală, care să fie pus în lichidele pe care le bea. Dacă este foarte deshidratat, s-ar putea să-l interneze în spital, unde i se poate administra rapid cantitatea necesară de lichide, prin perfuzii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă:
- ▲ copilul e mai mic de doi ani și ar putea avea gastroenterită;
- ▲ are peste doi ani și are semne/simptome de gastroenterită de peste două zile.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul îl va trata probabil pe copilul dumneavoastră împotriva deshidratării și s-ar putea să vă sfătuiască să-i dați cîteva zile doar lichide. S-ar putea să vă ceară să-i aduceți o mostră din scaunul copilului.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

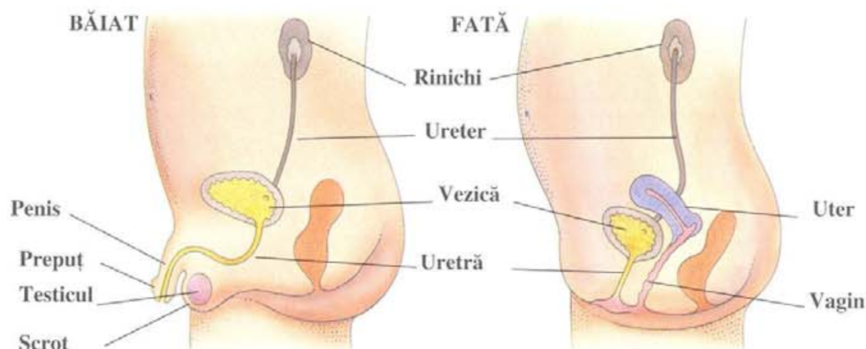
Ce măsuri pot lua pentru a preveni gastroenterita?

Sterilizați tot echipamentul utilizat pentru hrănirea bebelușului atîta timp cît bea lapte din biberon (vezi pp.100-101). Depozitați alimentele gata preparate în compartimentul central al frigiderului – nu le țineți niciodată la cald într-un termos, deoarece bacteriile se dezvoltă foarte bine la cald. Acordați atenție deosebită igienei atunci cînd pregătiți mîncarea. Dacă depozitați vreunul dintre alimentele gata pregătite, țineți-l în frigider nu mai mult de două zile și asigurați-vă că e fierbinte cînd îl încălziți, deoarece căldura omoară bacteriile care ar putea să producă gastroenterita. Spălați toate vasele și biberoanele în apă foarte caldă. Uscați-le pe șervet de bucătărie din hîrtie, nu cu ștergar. Dacă sînteți în călătorie în străinătate cu un bebeluș sau un copil mic, întrebați-l pe doctorul dumneavoastră despre precauțiile pe care trebuie să vi le luați în special în ceea ce privește apa, fructele și salatele.

PROBLEME ALE VEZICII URINARE, RINICHILOR ȘI APARATULUI GENITAL

Cele mai multe infecții ale sistemului urinar sînt datorate bacteriilor care pătrund prin uretră (vezi desenul de mai jos) și se răspîndesc în vezică. Ele sînt relativ comune la copiii mici și de obicei nu reprezintă probleme serioase. Unii copii se nasc cu anormalități minore ale sistemului urinar, ceea ce îi expune la asemenea infecții. Infecțiile minore ale organelor genitale sînt de asemenea comune, iar la bebeluși și copiii mici ele fac deseori parte din simptomele eritemului fesier (vezi p.176).

Sistemul urinar
Copilul are doi rinichi care filtrează sîngele. Sîngele filtrat revine în torentul sangvin, în timp ce produsele filtrate contribuie la formarea urinei, care drenează în vezică, unde se adună pînă va fi eliminată la urinat.



INFECȚIILE SISTEMULUI URINAR

Ce sînt?
Orice parte a sistemului urinar – rinichi, vezică, uretere – poate fi infectată de bacterii. Infecțiile sînt mai comune la fete, deoarece uretra (tubul care iese din vezică) este mai scurtă decît la băieți și are deschiderea mai aproape de anus, astfel încît microbii se pot răspîndi mai ușor.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ urinează mai des ca de obicei;
- ▲ are dureri cînd urinează;
- ▲ are o urină roșiatică, roșie sau tulbure;
- ▲ mirosul urinei e modificat;
- ▲ are temperatură crescută;
- ▲ nu e atent;
- ▲ nu are poftă de mîncare;
- ▲ are dureri abdominale.

Ce pot face?

1 Dacă vi se pare că nu-i e bine copilului dumneavoastră, controlați dacă urina este roșiatică sau tulbure. Fiți atentă dacă urinează mai des ca de obicei și dacă pare să aibă dureri cînd urinează. Dacă poartă încă scutece, probabil că nu veți putea spune dacă urinează des sau dacă are dureri, dar probabil că veți remarca o modificare a mirosului urinei.

2 Asigurați-vă că are din plin ce bea, pentru a-i menține rinichii în funcție.

3 Luați-i temperatura și, dacă este crescută, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol pentru a i-o scădea.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuiți prezența unei infecții a sistemului urinar.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va examina copilul și s-ar putea să vă roage să luați un eșantion din urina lui (întrebați-l cum să-l colectați). S-ar putea să prescrie un antibiotic.



PROBLEME GENITALE LA FETE

Cum se manifestă?
Vaginul unei fetițe poate deveni dureros în cazul unui eritem fesier (vezi p.176), al unei infecții micotice sau în cazul prezenței de paraziți (în special oxiuri, vezi p. 224). Dacă fiica dumneavoastră are o scurgere sangvinolentă sau mirositoare din vagin, s-ar putea să-și fi introdus ceva înăuntru. Fetițele nou-născute au deseori o scurgere albă sau sangvinolentă timp de cîteva zile și nu trebuie să vă îngrijorați. După această vîrstă, pînă înaintea pubertății, o asemenea scurgere este anormală.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ dureri sau mîncărimi înăuntrul sau în jurul vaginului;
- ▲ roșeață în jurul vaginului;
- ▲ scurgere din vagin.

Ce pot face?
Dacă funduletul fetiței este dureros sau roșu, nu utilizați săpun cînd îl spălați – ci doar apă – și uscați-l cu grijă. Mișcările de ștergere trebuie să fie din față înspre înapoi, deoarece, procedînd invers, puteți răspîndi microbii din jurul anusului.

2 Nu-i puneți chiloței de plastic peste scutec, căci funduletul nu se mai aerisește bine. Dacă nu mai poartă scutec, îmbrăcați-o în chiloței de bumbac, nu de nailon.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă fiica dumneavoastră:
- ▲ are o scurgere din vagin;
- ▲ mai are semne/simptome după două zile de tratament la domiciliu
- ▲ și-a introdus ceva în vagin.

3 Dacă fiica dumneavoastră are o scurgere din vagin, controlați dacă nu și-a introdus ceva înăuntru. Dacă da, **consultați medicul imediat ce e posibil.**

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul vă va examina fiica și s-ar putea să ia o probă din scurgere. Dacă are ceva introdus în vagin, îl va îndepărta cu delicatețe. Dacă are o infecție, s-ar putea să prescrie antibiotice pe care să le ia pe gură sau o cremă pe care să o aplicați pe zona afectată, în funcție de cauza semnelor/simptomelor.

PROBLEME GENITALE LA BĂIEȚI

Cum se manifestă?
Prepuțul, care acoperă vîrful penisului, poate fi inflamat sau infectat (balanită), deseori însoțind eritemul fesier (vezi p.176). Dacă în jurul scrotului, în zona pelviană, sau chiar la nivelul scrotului, apare o umflătură, s-ar putea să aibă o hernie (ansele intestinale produc bombarea prin ieșirea din abdomen la nivelul unei zone de rezistență scăzută a peretelui abdomenului).

Ce pot face?
Dacă prepuțul băiețelului dumneavoastră este inflamat, spălați-l fără a folosi săpun și uscați-l cu grijă la fiecare schimbare de scutec. Folosiți un detergent fără enzime și clătiți bine scutecele sau chiloțeii.

Cum pot preveni infecția?
Nu încercați să-l decalotați (tragerea înapoi a prepuțului), deoarece manevra nu e posibilă pînă la vîrsta de cel puțin patru ani. Dacă îl veți forța, veți determina inflamarea prepuțului.

SEMNE/SIMPTOME

Prepuț inflamat
- ▲ prepuț roșu, inflamat;
- ▲ scurgere purulentă de la nivelul penisului.

Hernie
- ▲ umflătură moale, nedureroasă, împrejurul sau chiar la nivelul scrotului, care poate dispărea cînd copilul se întinde și poate crește în dimensiuni cînd tușește, strănută sau plînge.

Ce ar putea face doctorul?
Dacă prepuțul fiului dumneavoastră este inflamat, doctorul ar putea prescrie un unguent cu antibiotic. Dacă băiețelul are o hernie, s-ar putea să nu necesite tratament, dar dacă are mai puțin de șase luni sau dacă hernia devine tare la pipăit sau nu dispare cînd copilul se întinde, s-ar putea ca doctorul să vă recomande o operație pentru a-i vindeca hernia.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:
- ▲ prepuțul copilului pare roșu sau umflat sau se observă vreo scurgere;
- ▲ hernia devine dureroasă sau suferă indiferent ce modificare.

Consultați medicul cînd credeți că fiul dumneavoastră s-ar putea să aibă hernie.

CIRCUMCIZIA
Astfel se numește operația de îndepărtare a prepuțului. Dacă vă gîndiți să-i faceți circumcizie fiului dumneavoastră, discutați cu doctorul. Ca orice operație, are un mic grad de risc, astfel încît de obicei nu se face decît din rațiuni religioase sau medicale.

PROBLEME ALE PIELII

Problemele minore la nivelul pielii sînt comune în copilărie. Cele mai multe se vindecă repede, dar unele sînt foarte contagioase și trebuie tratate prompt. Dacă apare o erupție combinată cu alte semne de boală, s-ar putea să fie vorba de o afecțiune contagioasă (vezi pp. 197-199). Pentru alte probleme, citiți indicațiile de mai jos.

GHID PENTRU DIAGNOSTICUL RAPID

Una sau mai multe pete roșii, sau o erupție – vezi *Coșurile și furunculele, Urticaria, Sudamina* (mai jos și pe pagina cealaltă), *Mușcăturile și înțepăturile minore* (p. 244) sau, dacă sunt uscate și solzoase, vezi *Eczema* (p. 220).
Arii rugoase, cu fisuri de obicei pe sau în jurul buzelor sau pe obraji sau pe mîini, vezi *Pielea crăpată* (p. 221).
Mici vezicule sau zone cu cruste pe sau în jurul gurii, vezi *Herpesul* sau *Impetigo* (pp. 222-223).
Umflături dure ale pielii – de obicei la mîini sau la picioare, vezi *Negii și Verucile* (p. 222).
Mîncărimi la nivelul pielii capului, vezi *Păduchii și lindenii* (p. 224).
Mîncărimi interne în jurul anusului – vezi *Oxiurii* (p. 224).

CUM NE COMPORTĂM FAŢĂ DE MÎNCĂRIMI

Multe probleme ale pielii produc mîncărimi. Deoarece scărpinatul poate produce infectarea pielii, este importantă diminuarea mîncărimii.

- Îmbrăcați copilul în haine de bumbac, deoarece e mai puțin iritant pentru piele decît alte materiale.
- Tamponați ușor zona cu vată înmuiată în soluție de calamină (carbonat de zinc), pentru a calma pielea inflamată sau iritată.
- Dizolvați un pumn de bicarbonat în apa de baie a copilului.
- Cumpărați mănuși de bumbac contra scărpinatului, pe care copilul să le poarte în pat.

COȘURILE ȘI FURUNCULELE

Ce sînt?
Un coș este o umflătură roșie, de obicei la nivelul feței. Un furuncul este o infecție a pielii care produce o umflătură mare, dureroasă, care apoi colectează, producînd un centru de puroi. Furunculele apar mai frecvent la nivelul feței sau la nivelul zonelor de presiune, cum ar fi fesele, dar pot apărea oriunde pe corp.
Nu fiți îngrijorată dacă, ocazional, copilul are coșuri; dar furunculele frecvente pot fi semn de boală.

SEMNE/SIMPTOME

COȘUL
▲ umflătură mică, roșie, nedureroasă.

FURUNCULUL
▲ umflătură roșie, dureroasă care se mărește gradat;
▲ centru alb sau galben, cu puroi, apărînd după o zi sau două.



CHEMAŢI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:
▲ copilul are o pată care pare inflamată;
▲ copilul are un furuncul într-o zonă incomodă sau dureroasă;
▲ centrul cu puroi nu apare la trei zile după ce a apărut furunculul;
▲ dacă de la nivelul furunculului se răspîndesc striuri roșii.
Consultați doctorul dacă copilul face des furuncule.

Ce pot face?

1 Dacă, ocazional, copilul prezintă coșuri, pur și simplu ignorați-le. Vor dispărea în cîteva zile, fără tratament. Dacă tind să zemuiască și apar în jurul gurii, acoperiți zona cu o cremă de protecție.



2 Dacă copilul are un furuncul sau un coș care pare inflamat, curățați-l cu delicatețe, ca și pielea din jur, cu vată înmuiată într-o soluție antiseptică.



3 Acoperiți-l cu un plasture adeziv. Dacă e într-o zonă atinsă la îmbrăcare sau dacă e într-o zonă dureroasă, cum ar fi pe fese, acoperiți-l cu vată și apoi puneți plasturele peste el.

4 Furunculul își va forma singur capul și se va sparge în cîteva zile. Nu-l apăsați, acest lucru poate răspîndi infecția. După ce s-a spart, curățați zona cu vată înmuiată într-un antiseptic și țineți-o acoperită cu plasture adeziv pînă s-a cicatrizat.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul s-ar putea să incizeze furunculele și să dreneze puroiul, pentru a reduce durerea și tumefacția, și ar putea prescrie o cremă. Dacă copilul are multe furuncule, doctorul ar putea prescrie o cură de antibiotice.

URTICARIA



Ce este?
Urticaria este o erupție de pete roșii pruriginoase (care mănîncă). Petele dispar de obicei după cîteva ore, dar apar altele noi. Cea mai comună cauză este o urzicătură, dar și expunerea intensă la soare sau o alergie la anumite alimente sau medicamente.

SEMNE/SIMPTOME



- ▲ erupție pruriginoasă de pete roșii proeminente (papule) uneori cu un centru palid;
- ▲ papule variind în diametru de la 1 mm la 1 cm;
- ▲ papulele mai mari au tendința de confluență.

Ce pot face?

1 Tamponați erupția copilului cu vată înmuiată în soluție de calamină (carbonat de zinc).

2 Dacă erupția este produsă de o alergie, încercați să descoperiți la ce e alergic copilul, astfel încît să o evitați pe viitor. Erupția se dezvoltă de obicei la cîteva ore după contactul cu un alergen, astfel că încercați să vă reamintiți dacă, de exemplu, a mîncat recent un lucru nou.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă fața, limba sau gîtul copilului sînt umflate.
Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă:
- ▲ erupția nu dispare în cîteva ore;
- ▲ copilul are frecvent episoade de urticarie.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie o cremă antihistaminică sau un medicament antihistaminic. Ar putea face de asemenea unele teste pentru a descoperi cauza alergiei copilului. Dacă fața, limba sau gîtul copilului sînt umflate, s-ar putea să fie nevoie de o injecție pentru diminuarea tumefierii lor.

SUDAMINA

Ce este?
Sudamina este o erupție palidă produsă de supraîncălzire. E mai comună la bebeluși decît la copii și apare de obicei la nivelul feței sau al cutelor pielii, unde se poate aduna transpirația. Nu este o afecțiune serioasă și puteți să o tratați singuri acasă.

SEMNE/SIMPTOME



- ▲ erupție roz pe față sau la nivelul cutelor pielii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă erupția nu a dispărut la 12 ore după ce copilul s-a răcorit.

Ce pot face?

1 Scoateți orice înveliș gros de pat și îndepărtați unul din rîndurile de haine ale bebelușului. Lăsați-l să doarmă doar într-un pieptăraș.

2 Faceți-i o baie în apă călduță. Tamponați-i ușor pielea, lăsînd-o puțin umedă, astfel încît să se răcească pe măsură ce se usucă. Cînd s-a uscat, aplicați puțină pudră de talc pentru a absorbi transpirația nouă care apare.

3 Luați-i temperatura și, dacă este crescută, dați-i sirop de paracetamol sau faceți-i o tamponare rece (vezi p.188).



Scoateți *un rînd din hainele copilului*

Cum pot preveni sudamina?
Îmbrăcați copilul în haine ușoare cînd vremea e caldă, preferabil în haine de bumbac. Țineți-l la umbră sau întindeți-i deasupra un umbrar.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va verifica dacă erupția se datorește căldurii. Dacă aceasta e situația, bebelușul nu necesită nici un tratament medical. Dacă erupția are o altă cauză, doctorul o va trata.

ECZEMA

Ce este?

Eczema este o alergie a pielii producînd la nivelul acesteia zone pruriginoase (care mănîncă), roșii, scuamoase. Cel mai des afectează fața și pliurile cutanate, cum ar fi axilele sau fosa poplitee (adîncitura din dreptul feței posterioare a genunchilor), dar poate fi și mai întinsă. De obicei apare pentru prima dată între trei luni și doi ani, apoi lucrurile se ameliorează pe măsură ce copilul crește. Aproximativ jumătate dintre copiii cu eczemă scapă de ea pînă la vîrsta de șase ani și aproape toți, pînă la pubertate. Copilul e mai expus la apariția eczemei dacă alte persoane din familie au alergii ca eczeme, astm sau febră de fîn.

SEMNE/SIMPTOME

▲ pete uscate, pruriginoase, roșii, scuamoase, de obicei la nivelul feței sau al pliurilor cutanate;



▲ lichid clar zemuind din ariile afectate.

Ce pot face?

1 Cînd îi faceți baie copilului, curățați zonele afectate prin ștergere cu ulei pentru copii, o cremă cu glicerină și apă sau un unguent emulsifiant, în loc de a-l spăla cu săpun. Clătiți-l bine cu apă.

Folosiți vată *pentru aplicarea uleiului pentru copii*



2 După o baie, aplicați o cremă umidifiantă, neparfumată pe pielea copilului, deoarece aceasta poate fi foarte uscată. Mărcile pentru bebeluși sînt ideale.

3 Îmbrăcați-vă copilul în bumbac. Atunci cînd vremea e mai răcoroasă, puneți îmbrăcăminte de bumbac sub hainele mai călduroase.



4 Încercați să nu-l lăsați pe copil să-și scarpine zonele afectate – puneți-i noaptea mănuși cu un singur deget, dacă pare a fi util, și tăiați-i scurt unghiile.

5 Încercați să descoperiți cauza alergiei. Alergenii comuni includ alimentele (în special produsele lactate și grîul), părul de animale, hainele de lînă și detergenții. Anxietatea poate declanșa eczema, astfel încît încercați să descoperiți dacă îl îngrijorează ceva pe copil.

6 Cînd eczema copilului e severă, țineți-l la distanță de oricine cu varicelă sau herpes.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:

▲ eczema copilului este foarte întinsă sau foarte pruriginoasă;

▲ din eczemă se scurge lichid.

Consultați doctorul dacă vi se pare că fiul, fiica dumneavoastră are o eczemă.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul ar putea prescrie o cremă și, dacă zona este infectată, un antibiotic. Cînd copilul este alergic la un anumit aliment, doctorul sau asistenta care vă vizitează v-ar putea recomanda o alimentație echilibrată care să evite acel aliment.

ARSURILE SOLARE

Ce sînt?
Arsurile solare înseamnă piele înroşită sau dureroasă ca urmare a expunerii la soare. Bebeluşii şi copiii mici, în special cei cu păr blond şi ochi albaştri, au o piele foarte sensibilă, ceea ce îi face foarte vulnerabili la razele soarelui.

SEMNE/SIMPTOME

▲ arii roşii, dureroase la nivelul pielii;
▲ vezicule (băşici) pe zonele afectate;
▲ piele care se cojeşte o zi sau două mai tîrziu.

Ce pot face?

1 Lăsaţi-l pe copil în casă sau la umbră imediat ce pielea începe să i se înroşească. Nu uitaţi că semnele cele mai severe ale arsurilor solare vor apărea după cîteva ore.



2 Răciţi cu apă rece orice zonă de piele înroşită, apoi aplicaţi o loţiune calmantă pentru perioada de după expunere la soare sau tamponaţi cu unguent cu calamină.

PREVENIREA ARSURILOR SOLARE
Nu-l lăsaţi pe bebeluş să doarmă la soare şi, dacă nu a fost obişnuit treptat cu expunerea la soare, nu-l lăsaţi, neacoperit, mai mult de 15 minute – în prima zi –, apoi creşteţi perioada cu cîte cinci minute pe zi. Aplicaţi o cremă de protecţie la fiecare oră (alegeţi una cu factor de protecţie faţă de soare de 10-15), îmbrăcaţi-l într-o bluză şi puneţi-i o pălărie de soare. Să-şi păstreze bluza pe el cînd înoată sau cînd se joacă în apropierea apei, pentru a-şi proteja umerii. Dacă a doua zi pielea pare roşie, nu-l mai lăsaţi la soare.



CHEMAŢI DOCTORUL

Consultaţi doctorul imediat ce e posibil dacă:
▲ copilul are febră şi o stare proastă;
▲ apar băşici pe o zonă întinsă.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie o cremă emolientă şi calmantă.

PIELEA CRĂPATĂ

Ce este?
Mici crăpături ce apar la nivelul pielii cînd aceasta e uscată, după ce a fost expusă la frig sau la aer cald, uscat. Nu reprezintă nici o problemă serioasă, dar pot fi dureroase.



Ce pot face?

1 Ungeţi buzele copilului cu strugurel sau aplicaţi pe piele creme emoliente.

2 Utilizaţi ulei pentru sugari sau loţiune pentru a spăla zona şi păstraţi-i mîinile calde şi uscate.

3 Dacă crăpăturile sîngerează, puneţi pe ele un plasture adeziv sau leucoplast.

SEMNE/SIMPTOME

▲ crăpături discrete la nivelul pielii şi al mucoaselor, de obicei pe/sau în jurul buzelor sau pe obraji sau mîini.
▲ sîngerează dacă sînt adînci.



CHEMAŢI DOCTORUL

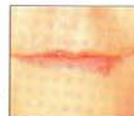
Consultaţi doctorul imediat ce e posibil dacă:
▲ crăpăturile nu se vindecă după trei zile;
▲ crăpăturile devin roşii şi dureroase sau se umplu de puroi.

Ce ar putea face doctorul?
Dacă zona cu crăpături s-a infectat, doctorul ar putea să prescrie un antibiotic, căci nu există vreun tratament special.

HERPESUL

Ce este?
Mici vezicule, de obicei pe sau în jurul buzelor, dar care uneori se pot dezvolta înăuntrul gurii sau altundeva la nivelul feței.
Sînt produse de un virus care, o dată ce a infectat copilul, rămîne la nivelul pielii și tinde a apărea ocazional, astfel încît, dacă a avut o dată herpes, copilul va mai face și în viitor.
Expunerea intensă la lumina soarelui poate declanșa un nou episod; la fel și unele boli minore, cum ar fi gripa.

SEMNE/SIMPTOME



- ▲ zone roșii supradenivelate care înțeapă sau mănîncă, de obicei în jurul gurii;
- ▲ vezicule mici, dureroase, care se formează cu aproximativ o zi mai tîrziu;
- ▲ veziculele se acoperă de cruste după una, două zile;
- ▲ febră și stare generală proastă în timpul primului episod.

Ce pot face?

1 La primul semn de herpes țineți un cub de gheață, timp de zece minute, pe zona afectată. Ar putea preveni răspîndirea herpesului.



Înveliți un cub de gheață *într-un șervet și țineți-l apăsat pe buza copilului*

2 Dacă apare o veziculă, aplicați o cremă emolientă.

3 Țineți-i mîinile curate și nu-i permiteți să-și atingă zonele dureroase, deoarece s-ar putea să-și infecteze astfel ochii.

4 Deoarece herpesul este foarte contagios, nu-l lăsați să sărute alte persoane și, dacă are obiceiul să-și bage jucăriile în gură, nu-l lăsați să i le dea și altui copil pînă ce erupția nu a dispărut.

5 Dacă copilul a avut vreodată un herpes, protejați-i buzele de soarele puternic, deoarece expunerea la soare ar putea declanșa un nou episod.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:
- ▲ apare pentru prima dată un herpes;
- ▲ herpesul începe să zemuiască;
- ▲ herpesul e în apropierea ochilor.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va prescrie probabil o cremă pe care să i-o aplicați pe zona afectată, de cîteva ori pe zi, ceea ce va ajuta la vindecarea veziculelor.

NEGII ȘI VERUCILE

Ce sînt?
Negul este o excrescență de piele uscată; veruca este un neg situat pe talpa piciorului. Sînt produse de un virus care invadează pielea. Aproape toți copiii fac ocazional negi și veruci. Negii nu sînt dureroși și dispar spontan, de obicei după cîteva luni, astfel încît nu este necesar tratamentul. Verucile sînt contagioase și au tendința de a fi dureroase atunci cînd copilul calcă pe ele sau poartă pantofi, astfel încît trebuie tratate rapid.

SEMNE/SIMPTOME

NEGUL
- ▲ tumefacție dureroasă, de piele uscată.



VERUCA
- ▲ zonă tare, dureroasă, pe talpa piciorului, eventual cu un mic centru negru.



Ce pot face?

1 Dacă copilul are un neg, ignorați-l pur și simplu, cu excepția cazurilor cînd e situat la nivelul organelor genitale sau în apropierea anusului. Va dispărea de la sine, probabil după cîteva luni, deși unele pot persista un an sau mai mult.

IMPETIGO

Ce este?

Impetigo este o infecție bacteriană a pielii care poate apărea cînd o erupție, cum ar fi o eczemă sau un herpes, se infectează, deși și pielea sănătoasă se poate infecta uneori, apărînd impetigo. De obicei afectează pielea din jurul gurii și nasului; dar poate apărea oriunde pe suprafața corpului. Impetigo nu este o afecțiune serioasă la copil, dar la un bebeluș se poate întinde pe o suprafață mare și îl face să se simtă bolnav. Este foarte contagios, astfel încît trebuie tratat prompt.

SEMNE/SIMPTOME



▲ erupție de mici pete roșii;
▲ vezicule ce se formează deasupra acestor pete;
▲ petele dispar, apoi se formează cruste maronii-gălbui;
▲ febră și afectarea stării generale la un copil mic.

Ce pot face?

1 Folosiți un prosop numai pentru copil și spălați-l frecvent, astfel încît infecția să nu se extindă.

2 Încercați să-l opriți pe copil să-și atingă ariile infectate – nu-l lăsați să-și sugă degetul sau să și-l bage în nas, deoarece aceste gesturi ar putea răspîndi infecția.

3 Îndepărtați crustele în fiecare zi prin ștergere cu vată umedă. Nu frecați cu forță, dar persistați pînă ce crustele se desprind.



Ștergeți ușor crustele
cu vată înmuiată în apă caldă cu săpun



4 Tamponați zona pentru a o usca, cu un prosop, chiar de hîrtie, și aruncați-l imediat, astfel încît infecția să nu se răspîndească.

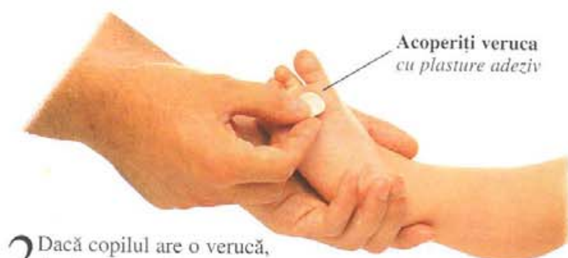
5 Țineți-l pe copil la distanță de ceilalți copii, mai ales de cei mici, pînă se însănătoșește.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă bebelușul are sub trei luni și dacă face brusc un impetigo întins. Consultați medicul imediat ce este posibil dacă vi se pare că are impetigo copilul.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul ar putea prescrie o cremă și v-ar putea spune să ștergeți crustele înainte de a o aplica (vezi stînga). Dacă infecția persistă după cinci zile, consultați din nou doctorul.



Acoperiți veruca
cu plasture adeziv

2 Dacă copilul are o verucă, țineți-o acoperită cu un plasture adeziv și nu-l lăsați să meargă în picioarele goale pînă ce veruca dispare. Poate dispărea spontan. Țineți prosopul și buretele copilului separate de cele ale restului familiei.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul dacă:
▲ negii copilului se înmulțesc;
▲ copilul are un neg pe organele genitale sau la nivelul anusului;
▲ copilul are o verucă.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul ar putea să prescrie o loțiune care să fie întinsă regulat pe neg sau verucă pînă ce aceasta va dispărea. Sau s-ar putea să trimită copilul în policlinica unui spital, unde pot fi cauterizate sau îndepărtate prin refrigerare sub anestezie locală.

PĂDUCHII ȘI LINDENII

Ce sînt?
Păduchii sînt insecte mici care infestează părul și fac pruriginoasă (cu mîncărimi) pielea capului. Ouăle lor mici, albe (lindeni), sînt agățate de rădăcinile părului. Păduchii se răspîndesc foarte repede la de un cap la altul, astfel încît e necesar să tratați întreaga familie dacă copilul face păduchi și spuneți-le prietenilor voștri să controleze părul copiilor lor.

SEMNE/SIMPTOME



- ▲ mîncărimi la nivelul pielii capului;
- ▲ mici grăunțe albe legate de firele de păr în apropierea rădăcinilor firelor;
- ▲ urme roșii de mușcături, sub păr.



Utilizați vată *pentru a aplica loțiunea*



Ce pot face?

1 Cereți-i farmacistului o loțiune care să omoare păduchii și lindenii. Aplicați-o peste tot capul copilului și lăsați-o pe loc atîta timp cît e specificat în instrucțiuni – de obicei cîteva ore.

2 Spălați și clătiți părul, apoi periați-l cu atenție cu un pieptene fin special, pentru a îndepărta păduchii și lindenii morți. S-ar putea să fie nevoie să repetați de două-trei ori tratamentul, la fiecare trei zile, pentru eradicarea lindenilor.

3 Curățați în loțiune pieptenele și peria de cap ale copilului, ca și lucrurile cu care i se acoperă capul. Sigilați-i pălăriuțele într-un sac de plastic cel puțin zece zile – pentru a omorî păduchii și lindenii.

4 Dacă bebelușul se duce la creșă, informați personalul că are păduchi și țineți-l acasă pînă ce păduchii și lindenii au fost complet eradicați.

OXIURII

Ce sînt?
Oxiurii sînt mici viermi albi, în lungime de aproximativ 1 cm, în formă de virgulă. Ei pot intra în corp prin alimente contaminate și apoi trăiesc în intestine, ieșind noaptea pentru a depune ouă în jurul anusului, producînd mîncărimi intense. Sînt comuni la copii și nu au consecințe grave, deși mîncărimea poate fi extrem de neplăcută. La fetele mici, viermii se pot răspîndi anterior, spre vagin.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ mîncărimi în jurul anusului, mai intense noaptea;
- ▲ mîncărimi intense în jurul vaginului;
- ▲ mici viermi albi în scaun.

Ce pot face?

1 Încercați să preveniți scărpinatul, deoarece acesta ar putea determina inflamarea pielii din jurul anusului și vaginului.

2 Tăiați-i scurt unghiile, astfel încît, dacă se scarpină, să nu ia ouă sub unghii, care ar putea determina reinfectarea lui sau a altor persoane.

3 Asigurați-vă că toată familia își spală cu atenție mîinile după ce merge la baie și înainte de a mînca. Utilizați o perie de unghii pentru a le curăța bine.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă vi se pare că ar avea oxiuri copilul.

4 Dacă bebelușul nu mai poartă scutece, asigurați-vă că poartă pijama sau chiloței de bumbac pe sub cămașa de noapte. Schimbați-i chiloțeii și pantalonii de pijama în fiecare zi și sterilizați-le în apă fiartă pentru a omorî toți viermii și ouăle care se află pe ele.

5 Cînd se plînge de mîncărimi, întindeți-l oblic în poala dumneavoastră și uitați-vă după mici viermi albi în jurul anusului. Îndepărtați-i cu vată umedă pe toți cei pe care îi vedeți și aruncați-i în toaletă.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va prescrie probabil un medicament pentru întreaga familie, pentru omorîrea viermilor. S-ar putea, de asemenea, să prescrie pentru copil o cremă care să calmeze inflamația din jurul anusului sau al vaginului.

EPILEPSIA ȘI MENINGITA

Deși meningita este rară, epilepsia (care produce convulsii) afectează aproximativ una din 200 de persoane. Cea mai comună cauză de convulsii la copii este febra mare (vezi p. 188), dar în acest caz nu e vorba de epilepsie. Meningita se poate dezvolta ca o complicație a altei boli.

EPILEPSIA

Ce este?

Epilepsia se caracterizează printr-o tendință de a avea convulsii, care sînt salve de activitate electrică anormală. Cu tratament, cei mai mulți copii scapă de ea în adolescență. Există cîteva tipuri de epilepsie; două forme comune în copilărie sînt atacurile de absență și convulsiile majore (vezi SEMNE/SIMPTOME).

Ce pot face?

1 În timpul unei convulsii, întindeți-l pe copil pe o parte, pe podea. Stați lîngă el pentru a fi sigură că nu se lovește, dar nu încercați să vă opuneți mișcărilor lui.

2 După o convulsie majoră, puneți-l în poziția de revenire (vezi p. 233). Nu-l treziți dacă adoarme, dar convingeți-vă că respiră normal (vezi p. 230).

3 Evitați să vă lăsați copilul în locuri și situații în care convulsiile ar putea fi periculoase – de exemplu puneți o apărătoare în capul scărilor – și nu-l lăsați singur în baie. Dar încercați să faceți aceste lucruri fără a fi supraprotector, nu ar trebui să simtă că epilepsia îl face anormal.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul v-ar putea trimite copilul la spital pentru teste. S-ar putea să prescrie un medicament pentru a ajuta controlarea convulsiilor; spuneți-i doctorului dacă, după medicamentație, s-a schimbat comportamentul copilului, dar nu întrerupeți administrarea medicamentului.

SEMNE/SIMPTOME

Atacurile de absență (crizele *petit mal*)

▲ bruscă absență a oricărei mișcări;
▲ expresie confuză;
▲ revenire la normal în cîteva secunde.

Convulsiile majore (crizele *grand mal*)

▲ pierderea bruscă a conștienței, cu cădere;
▲ brațe și picioare înțepenite;
▲ mișcări convulsive sau sacadate;
▲ scapă urina;
▲ adoarme sau își recapătă treptat conștiența, cînd mișcările convulsive se opresc.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul cînd copilul dumneavoastră are:
▲ pentru prima oară o convulsie majoră;
▲ o convulsie majoră care durează mai mult de trei minute;
▲ o serie de convulsii în succesiune rapidă.
Consultați doctorul dacă vi se pare că ar avea copilul atacuri de absență.

MENINGITA

Ce este?

Meningita este o inflamație a foițelor ce învelesc creierul. Este o boală foarte serioasă și trebuie să fie tratată prompt. Inflamația creierului (encefalita) produce simptome similare.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul cînd considerați că ar avea copilul meningită sau encefalită.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul l-ar putea trimite pe copil la spital pentru investigații. Tratamentul va depinde de rezultatele acestora și s-ar putea să fie nevoie să stea în spital pînă ce își revine.

SEMNE/SIMPTOME

▲ febră;
▲ somnolență și diminuarea atenției sau, brusc, dramatică și necaracteristică iritabilitate sau neliniște;
▲ agravare bruscă a stării unui copil care a avut recent o boală infecțioasă ca pojar sau oreion;
▲ vărsături;
▲ pierdere a poftei de mîncare;
▲ dureri de cap sau, la bebeluși, bombare ușoară a fontanelei;
▲ se opune aplecării în față a capului;
▲ privește fix în sus sau își întoarce capul de la lumina puternică;
▲ convulsii;
▲ erupție de pete plate roșii închis sau roșii-purpurii.

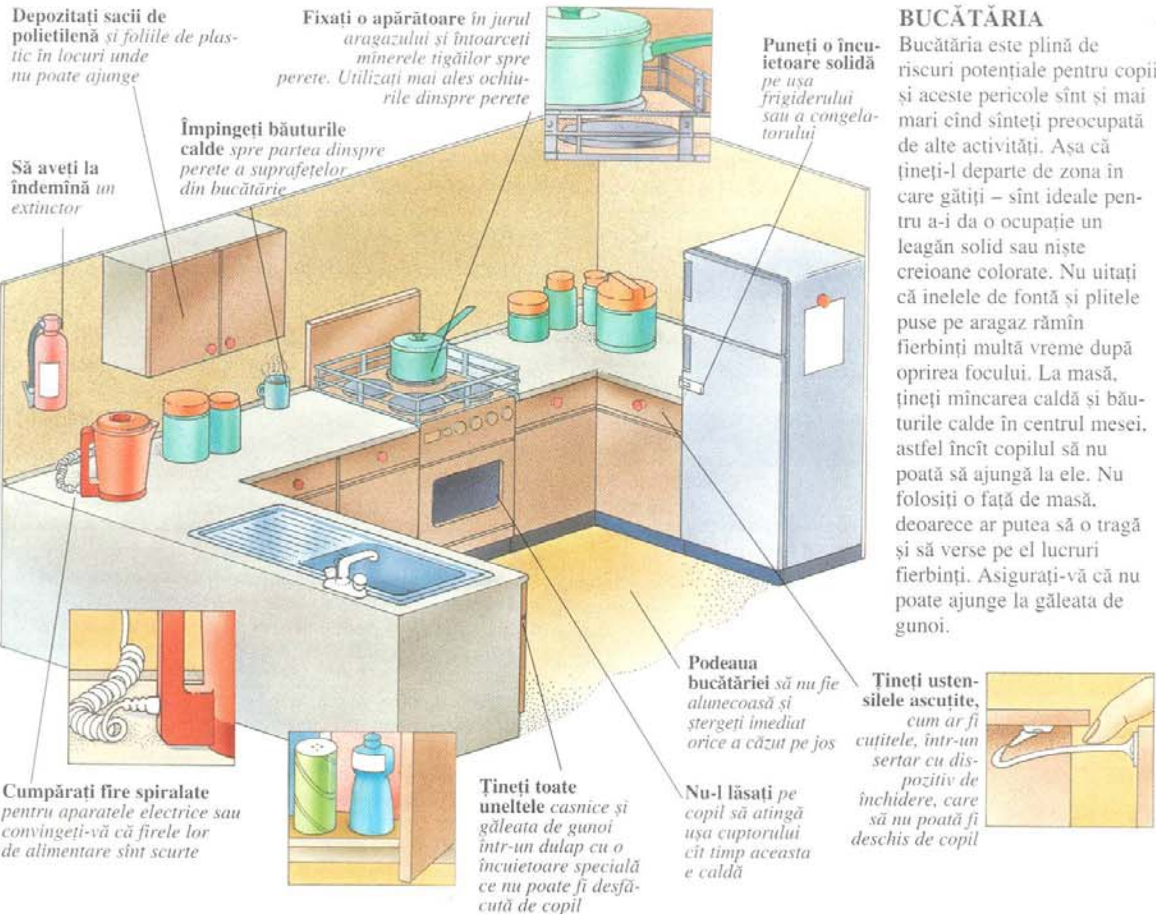
SIGURANȚA COPILULUI

Aproximativ un sfert dintre accidentele care au loc la domiciliu sînt provocate de copii mai mici de patru ani, dar există cîteva modalități prin care puteți face din casa dumneavoastră un loc mai sigur. Cea mai bună precauție este să stați cu ochii pe copil. Amintiți-vă că șansele de producere a unui accident sînt mai mari cînd copilul este obosit, îi e foame sau nu îi e bine, sau atunci cînd sînteți ocupată sau îngrijorată. Riscurile sînt crescute și cînd familia e în alt loc – în concediu sau pur și simplu departe de casă. Cînd cumpărați lucruri pentru copil, căutați-le pe acelea potrivite pentru vîrsta lui. Lucrurile cumpărate la mîna a doua ar trebui să fie solide și toate părțile, inclusiv hamurile de siguranță și frînele, să fie în bună stare de funcționare.



SIGURANȚA ÎN CASA DUMNEAVOASTRĂ

TOȚI COPIII sînt expuși accidentelor, deoarece dorința lor de a explora și a experimenta depășește cu mult bunul lor simț și capacitatea lor de previziune. Multe accidente ar putea fi prevenite și este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că bebelușul nu se poate răni. Totuși, a-l ține în siguranță nu înseamnă să-i restrîngeți activitățile, ci pur și simplu să vă asigurați că „lumea" sa e sigură, pentru a se putea juca în ea.



BUCĂTĂRIA

Bucătăria este plină de riscuri potențiale pentru copii și aceste pericole sînt și mai mari cînd sînteți preocupată de alte activități. Așa că țineți-l departe de zona în care gătiți – sînt ideale pentru a-i da o ocupație un leagăn solid sau niște creioane colorate. Nu uitați că inelele de fontă și plitele puse pe aragaz rămîn fierbinți multă vreme după oprirea focului. La masă, țineți mîncarea caldă și băuturile calde în centrul mesei, astfel încît copilul să nu poată să ajungă la ele. Nu folosiți o față de masă, deoarece ar putea să o tragă și să verse pe el lucruri fierbinți. Asigurați-vă că nu poate ajunge la găleata de gunoi.

MENȚINEREA COPILULUI ÎN SIGURANȚĂ

Cu fiecare nouă îndemînare pe care bebelușul o dezvoltă, va găsi modalități de a o transforma într-un nou pericol, astfel încît gîndiți-vă mereu cum să anticipați posibilele riscuri. Va învăța să se rostogolească de la o vîrstă foarte mică, astfel încît, dacă aveți nevoie să-l întindeți pentru un moment, puneți-l pe podea. Va fi capabil să apuce un obiect la vîrsta de aproximativ două luni și va începe să se întindă ca să apuce lucruri la aproximativ trei luni. Este necesar să vă asigurați că toate lucrurile care îi sînt la îndemînă sînt sigure și prea mari ca să le poată înghiți sau să se sufoce cu ele. În timp ce îl țineți în brațe nu mîncați sau nu beți și să nu aveți nimic fierbinte; nici nu fumați. Nu-l lăsați niciodată cu un biberon sprijinit în gură, deoarece s-ar putea sufoca.

Utilizați întotdeauna curele de siguranță la cărucior, la scaunul cu picioare înalte și la leagăn și nu-l puneți într-un leagăn pe o suprafață situată la înălțime, deoarece ar putea cădea de pe ea. Nu lăsați un copil mic singur cu bebelușul dumneavoastră, deoarece l-ar putea ridica și apoi scăpa din brațe; nu-i dați niciodată obiecte periculoase ca să se joace.

DORMITORUL

Copilul va petrece mult timp în dormitor, astfel încît asigurați-vă că îl poate explora în siguranță. Nu-i puneți în pătuț o pernă înainte de a împlini doi ani și nu utilizați folii de plastic nefixate ca învelitoare impermeabilă de saltea. Nu prindeți niciodată cu sfori jucării de pătuț – s-ar putea răsuci în jurul gîtului copilului. Jucăriile mari și pernele mari nu trebuie băgate în pătuț deoarece le-ar putea folosi pentru a se cățăra – și nu atîrnați jucării de-a latul pătuțului de cînd începe să poată sta în picioare. Jucăriile trebuie să fie făcute din materiale netoxice, neinflamabile și nu trebuie să aibă margini, sau capete ascuțite sau bucăți suficient de mici pentru a le putea înghiți.



BAIA

Nu-l lăsați singur în baie, nici măcar pentru cîteva secunde, cel puțin pînă la vîrsta de doi ani și jumătate, și folosiți un covoraș de baie care nu alunecă. Fixați termostatul la cazanul de apă (dacă e cazul) la 55° C și, cînd îi pregătiți baia, turnați întîi apa rece. Verificați temperatura apei înainte de a-l băga pe copil. Alte accidente care pot apărea în baie pot fi ușor prevenite:

- Țineți toate medicamentele în locuri unde nu poate ajunge, într-un dulap cu încuietoare.
- Aparatele de ras și cosmeticele trebuie puse în locuri unde nu poate ajunge.
- Acoperiți cu prosoape caloriferele sau țevile fierbinți.
- Dacă aveți un încălzitor electric, trebuie montat pe perete și trebuie să aibă un întrerupător suspendat, acționat prin tragere.
- Țineți detergenții și lichidele folosite la curățare, ca și peria de closet, într-un dulap cu sistem de închidere ce nu poate fi deschis de copil.
- Dacă aveți un duș cu pereți de sticlă, înlocuiți-i cu perdele sau cu geam securit.

ELECTRICITATEA

Șocurile electrice de la circuitul principal pot fi foarte periculoase, astfel încît trebuie să reduceți cît mai mult riscul curentării copilului:

- Stingeți aparatele electrice atunci cînd nu le folosiți.
- Nu lăsați o priză în funcție fără nimic în ea.
- Acoperiți prizele neutilizate cu capace speciale sau cu bandă izolatoare.
- Controlați toate cordoanele de alimentare și înlocuiți-le pe cele cu fire neizolate.
- Nu-l lăsați pe copil să se joace cu jucării alimentate de la priză pînă la vîrsta de cel puțin patru ani.

SUFRAGERIA

Cînd cumpărați mobilă tapițată, verificați să nu producă fum toxic în timpul unui incendiu. Fixați o apărătoare în jurul tuturor focurilor și evitați utilizarea unor reșouri. Televizorul trebuie pus în locuri unde copilul nu poate ajunge, mai ales la partea din spate a acestuia.

Nu lăsați la îndemîna copilului țigări, chibrituri, ustensile pentru cusut sau monede. Plantele de apartament trebuie ținute în locuri unde copilul să nu poată ajunge, cu atît mai mult cu cît unele dintre ele pot fi otrăvitoare. Dacă aveți uși la care partea de jos este din sticlă sau dacă ferestrele sînt situate jos, utilizați sticlă securit sau armată cu fire de sîrmă, sau lipiți etichete pe geam, pentru ca să vadă sticla transparentă.

Evitați mesele acoperite cu cristal.

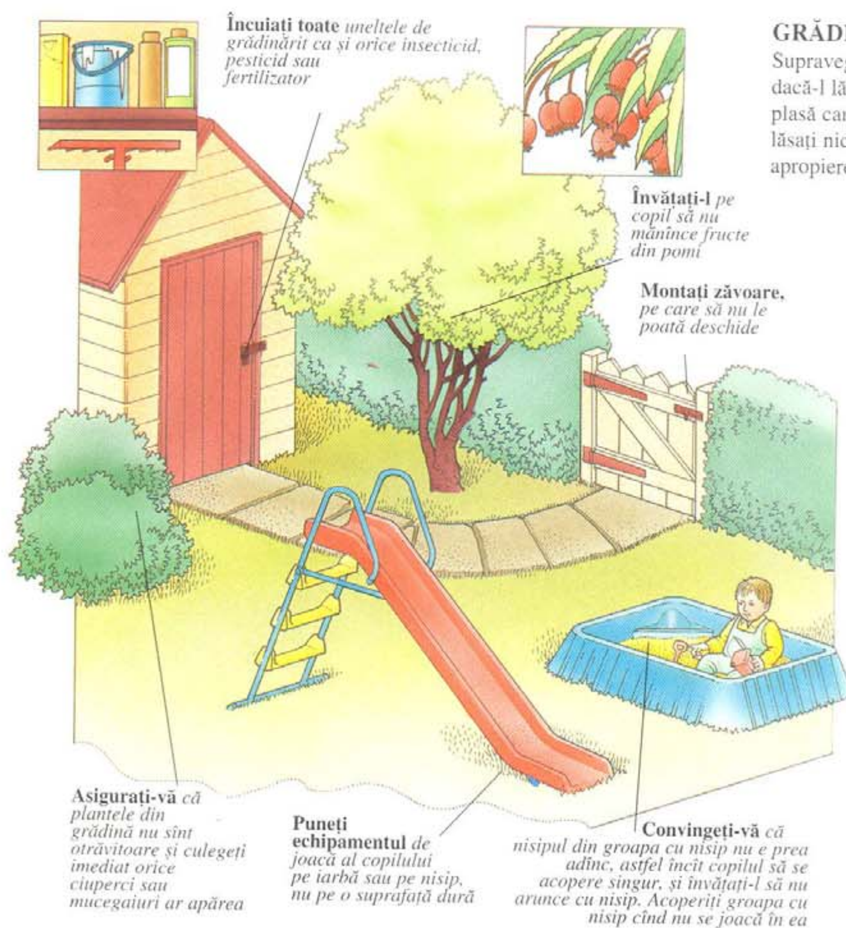
HOLUL ȘI SCĂRILE

Fixați uși de siguranță în capul și în josul scărilor înainte de perioada cînd bebelușul se poate tîrî sau cățăra.

Asigurați-vă că holul și treptele sînt bine luminate și că barele balustradelor nu sînt atît de rare, încît copilul să poată cădea printre ele. Nu lăsați jucării pe trepte, lenjerie sau orice altceva.

Convingeți-vă că încuietoarea de la ușa de la intrare nu e la îndemîna lui.

Instalați un detector de fum. Reparați țiglele care atîrnă, covoarele rupte sau găurite din podea și, dacă podelele sînt lustruite, fixați pe spatele covoarelor un material care să nu alunece. Nu-l lăsați pe copil să umble în ciorapi pe podelele alunecoase și convingeți-vă că nu sînt cioburi pe jos, dacă îl lăsați să meargă în picioarele goale.



GRĂDINA

Supravegheați-l pe copil cînd se joacă în grădină și, dacă-l lăsați să doarmă afară, puneți peste cărucior o plasă care să-l apere de animale sau de insecte. Nu-l lăsați nicodată pe copil să se joace în/sau în apropierea bazinului de bălăceală fără un adult care să-l supravegheze și goliți bazinul după utilizare. Dacă aveți un butoi cu apă sau un bazin, acoperiți-l sau înconjurați-l cu un gard pentru a-l asigura. Mențineți în bună stare toate aleile – îndepărtați regulat mușchiul și buruienile, astfel încît să nu devină alunecoase – și reparați-le dacă sînt cu denivelări. Nu-l lăsați pe copil să se joace într-o zonă unde ați utilizat de curînd un pesticid, un insecticid sau un fertilizator.

MAȘINA

Copilul ar trebui să se deplaseze întotdeauna într-un scăunel de mașină adaptat pentru vîrsta și greutatea sa. Asigurați întotdeauna ușile mașinii, astfel încît să nu le poată deschide, și nu-l lăsați să se aplece pe geam sau să-și scoată mîinile pe geam în timpul călătoriei. Nu-l lăsați singur în mașină mai mult de cîteva momente și, cînd e singur, trageți frîna de mînă, scoateți cheile din contact și lăsați mașina în viteză.

Înainte de a închide ușile sau de a merge în marșarier verificați unde e copilul, fiindcă, dacă e în spatele mașinii, nu îl veți vedea oglinda retrovizoare.

PRIMUL AJUTOR



Cînd copilul dumneavoastră suferă un accident, îngrijiţi mai întîi leziunea cea mai serioasă. Dacă este inconştient, controlaţi-i respiraţia şi resuscitaţi-l, dacă este necesar (vezi paginile 230-232), înainte de a-i da primul ajutor pentru orice altă rană. Dacă respiră, începeţi prin a trata orice l-ar împiedica să respire bine, cum ar fi sufocarea sau înecarea (vezi pp. 234-235), apoi controlaţi orice sîngerare severă (vezi p. 238). Dacă e accidentat serios sau în şoc, va avea nevoie de tratament medical de urgenţă, dar va trebui să-i acordaţi primul ajutor înainte de a solicita tratament medical. Instrucţiunile din acest capitol vă explică cum să vă comportaţi faţă de variate leziuni şi vă spun cînd este necesar ajutorul. Dacă e nevoie să-l duceţi repede pe copil la spital, s-ar putea să ajungă mai repede dacă îl duceţi singur decît dacă solicitaţi o ambulanţă, dar vedeţi mai jos situaţiile în care trebuie să solicitaţi ambulanţa.

TRANSPORTUL COPILULUI LA SPITAL

Solicitaţi o ambulanţă, sau rugaţi pe altcineva să telefoneze dacă:

- credeţi că ar putea avea un traumatism al măduvei spinării;
- consideraţi că va fi necesar un tratament special pe durata transportului;
- nu aveţi un mijloc de transport adecvat.

Dacă îl duceţi chiar dumneavoastră la spital, încercaţi să găsiţi pe altcineva care să conducă, în timp ce dumneavoastră veţi sta cu copilul pe bancheta din spate şi veţi continua să-i acordaţi primul ajutor.

Dacă aveţi nevoie de o ambulanţă şi copilul e inconştient, nu-l lăsaţi singur mai mult de un minut, dacă puteţi, şi supravegheaţi-l în timp ce solicitaţi ajutor. Dacă nu respiră, resuscitaţi-l înainte de a suna după o ambulanţă. Nu vă opriţi din resuscitare pînă nu respiră din nou, dar chemaţi, între manevrele respiratorii, alte persoane, dacă e necesar.

ATENŢIE!

Dacă există cea mai mică posibilitate ca leziunea să fie la nivelul gîtului sau al spatelui – de exemplu, după o căzătură urîtă – nu-l deplasaţi decît dacă este absolut obligatoriu. Lăsaţi-l în poziţia în care l-aţi găsit şi verificaţi dacă respiră. Dacă e nevoie să-i faceţi respiraţie artificială, găsiţi, dacă e posibil, pe cineva să vă ajute. Întoarceţi-l foarte uşor pe spate fără a-i răsuci coloana – încercaţi să-i susţineţi capul, umerii şi şoldurile, astfel ca întoarcerea să fie simultană pentru toate aceste regiuni.

TRUSA DE PRIM AJUTOR

Ţineţi-o într-un container curat, uscat şi înlocuiţi cît mai repede tot ce aţi utilizat din ea. Să aveţi antiseptice, pentru curăţarea tăieturilor şi a zgîrieturilor.

Leucoplast. Este util pentru fixarea pe haine, cît şi pentru ţinerea în contact a marginilor tăieturilor mari.

Îmbrăcăminţi neaderente, absorbante, sterile pentru răni. Se pot îndepărta uşor de pe o rană.

Bandaj de tifon

Bandaj triunghiular. Poate fi utilizat pentru a face un bandaj de susţinere, sau pentru fixarea unei îmbrăcăminţi.

Bandaj de tifon în dublu strat

Bandaje special pregătite pentru acoperirea rănilor. Constau dintr-un tampon ataşat pe un bandaj, fiind uşor de pus.

Vată



Loţiune de calamină (carbonat de zinc). Calmează arsurile şi muşcăturile de insecte şi înţepăturile

Cupă pentru spălături oculare



Foarfece



Pense



Ace de siguranţă



Plasturi adezivi asortaţi. Utilizaţi-i pentru acoperirea unor tăieturi şi zgîrieturi minore.

TEHNICI DE SALVARE A VIEȚII

FAMILIARIZAȚI-VĂ cu aceste instrucțiuni astfel încît să puteți acționa rapid. Fiecare secundă contează. Dacă bebelușul sau copilul dumneavoastră pare a fi inconștient, urmați instrucțiunile care urmează înainte de a trata orice altă leziune. Dacă a încetat să respire, este vital ca în plămîni să-i intre repede aer, astfel încît să nu-i sufere creierul. Insuflați-i aerul din plămînii dumneavoastră – astfel puteți preveni afectarea creierului – și reanimați-l. Dacă bătăile inimii s-au oprit, puteți să exercitați asupra ei o pompare manuală pentru a-i menține sîngele în circulație. Nu renunțați cu ușurință – există cazuri de copii care și-au revenit după cîteva ore de resuscitare.

URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de ugență dacă bebelușul sau copilul devine inconștient, chiar și numai pentru cîteva secunde.

CONTROLAȚI STAREA DE INCONȘTIENȚĂ

Bateți-l pe bebeluș sau pe copil pe spate și strigați-l pe nume. Fiți atentă dacă răspunde. **Nu-l** scuturați, deoarece asta i-ar putea agrava starea în care se află.



Loviți-i *tălpile picioarelor*

Dacă nu răspunde, este inconștient, așa că verificați imediat dacă respiră.

Dacă răspunde, căutați ce leziuni are și tratați-le pe toate (vezi pp. 234-245).

CONTROLAREA RESPIRAȚIEI



Trageți-i jos mandibula *pentru a-i deschide gura*

1 Întindeți-l pe bebeluș sau pe copil pe spate pe un plan dur și așezați-vă, îngenunchetă lîngă el. Puneți-i o mînă în creștetul capului și apăsați ușor pentru a-i lăsa capul pe spate. Deschideți-i gura.



2 Puneți-vă urechea în apropierea gurii și nasului său, uitîndu-vă spre picioarele lui. Ascultați orice sunet respirator, fiți atentă dacă simțiți vreo răsuflare în ureche și uitați-vă la pieptul lui dacă au început mișcările respiratorii.

Dacă nu sînt semne de respirație, întoarceți-l pe o parte sau puneți-l pe burtă în poala dumneavoastră. Îndepărtați cu un deget strecurat în gură orice lucru care i-ar putea bloca respirația, dar fiți foarte atentă ca nu cumva să-i împingeți ceva în gură. Verificați din nou dacă au apărut semne respiratorii.

Dacă încă nu au apărut semne de respirație, începeți respirația artificială imediat (vezi pagina alăturată).

Dacă copilul respiră puneți-l pe o parte în poziția de recuperare (vezi p. 233) și solicitați imediat ajutor de urgență.

RESPIRAȚIA ARTIFICIALĂ LA BEBELUȘI



1 Strecurați o mînă sub gîtul bebelușului înconjurîndu-i baza capului, pentru a-l susține și a ține capul dat pe spate. Lăsați-i cealaltă mînă pe frunte.



2 Inspirați adînc, apoi puneți-vă buzele în jurul gurii și nasului lui, realizînd o aplicare cît mai festă, apoi expirați ușor.

3 Priviți pieptul copilului pentru a vedea dacă se ridică atunci cînd expirați.

Dacă pieptul nu se ridică, probabil că are ceva care îi blochează traheea. Tratați-l pentru sufocare (vezi p. 234), apoi continuați respirația artificială dacă este necesar.

Dacă pieptul se ridică, îndepărtați-vă gura de pe fața lui, și lăsați ca pieptul său să se deprime. Faceți aceste manevre respiratorii delicat, de două ori, apoi controlați-i bătăile inimii (vezi pagina următoare).

RESPIRAȚIA ARTIFICIALĂ LA COPII



1 Ridicați bărbia copilului pentru a trage înainte mandibula. Deschideți-i gura și țineți-i nările apăsate.



Apăsați-i *nările atunci cînd îi expirați în gură*

2 Inspirați adînc și aplicați-vă fest buzele în jurul gurii copilului. Dacă e încă foarte mic, aplicați-vă gura pe gura și nasul său, ca în cazul unui bebeluș (vezi mai sus). Suflați-i ușor în gură.

3 Urmăriți pieptul copilului pentru a vedea dacă se ridică atunci cînd expirați.

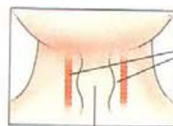
Dacă pieptul nu se ridică, are probabil ceva care îi blochează trahea. Tratați-l pentru sufocare (vezi p. 234), apoi continuați respirația artificială dacă este necesar.

Dacă pieptul se ridică, îndepărtați-vă gura de pe fața lui și lăsați ca pieptul să se deprime. Faceți aceste manevre respiratorii de două ori, apoi controlați-i bătăile inimii (vezi pagina următoare).

TEHNICI DE SALVARE A VIEȚII *(continuare)*

CONTROLAREA BĂTĂILOR CARDIACE







Pentru un bebeluș
Puneți-i delicat o ureche pe piept și ascultați cu atenție timp de cinci secunde pentru a vedea dacă puteți auzi vreo bătaie a inimii.

Pentru un copil mai mare de doi ani
Puneți buricele a două degete pe fața anterioară a laringelui, apoi alunecați cu ele în mica adîncitură pe lîngă acesta. Rămîneți în această poziție cinci secunde.

Pentru un bebeluș sau pentru un copil

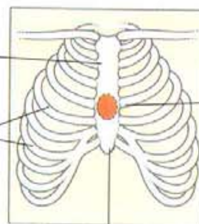
- **Dacă nu puteți simți pulsații sau nu puteți auzi o bătaie a inimii,** inima sa s-a oprit. Începeți imediat mișcările de compresie ale toracelui (vezi mai jos).

- **Dacă inima lui bate,** continuați să îi expirați ușor în plămîni într-un ritm de aproximativ o respirație la trei secunde, pînă ce va începe să respire singur. Imediat ce începe să respire din nou, întoarceți-l pe o parte în poziția de recuperare (vezi pagina alăturată).

COMPRESIA EXTERNĂ A TORACELUI

Pentru un bebeluș





Puteți găsi *vîrful sternului prin palparea locului unde cutia toracică are forma de V întors.*



1 Strecurați o mînă sub umerii bebelușului și apucați partea de sus a brațului său. Cu cealaltă mînă găsiți vîrful sternului (vezi în dreapta), apoi măsurați unde se află jumătatea distanței pînă la gît.

2 Puneți două degete exact sub mijlocul sternului și apăsați în 1,5-2,5 cm, apoi încetați apăsarea.

Pentru un copil mai mare de doi ani





1 Găsiți vîrful sternului (vezi diagrama de mai sus), apoi măsurați mijlocul distanței pînă la baza gîtului.

2 Plasați podul palmei unei mîini sub punctul care marchează jumătatea sternului și apăsați în jos 2,5-3,5 cm, apoi încetați apăsarea.

Pentru un bebeluș sau pentru un copil

3 Faceți cinci compresii, în ritmul de aproximativ două pe secundă, apoi expirați-i în plămîni. Continuați cu cinci compresii urmate de o inflație a toracelui pînă ce inima începe să bată sau pînă sosește ajutorul de urgență. La fiecare două sau trei minute, controlați dacă a început să respire și dacă inima a început să bată.

4 Cînd inima începe să bată, opriți-vă din compresii, dar continuați respirația artificială pînă ce începe să respire singur sau pînă vine ajutorul.

POZIȚIA DE RECUPERARE

PUNEȚI-L PE BEBELUȘ sau pe copil în această poziție, dacă este inconștient, dar respiră. Aceasta este cea mai sigură poziție deoarece previne înghițirea limbii, ca și riscul de sufocare, dacă varsă.

1 Întoarceți-l pe copil cu fața spre dumneavoastră, cu bărbia împinsă înainte. Plasați brațul cel mai apropiat de dumneavoastră lateral de el, îndoiți-i mîna sub funduleț, cu palma în sus. Plasați brațul aflat la distanță de dumneavoastră pe pieptul lui și puneți-l picior peste picior, cu cel mai aproape situat dedesubt.

ATENȚIE

Nu utilizați poziția de recuperare dacă există vreo posibilitate ca gîtul sau șira spinării să fie afectate, de exemplu după o căzătură sau după un accident de mașină.



2 Întindeți o haină sau o pătură în fața copilului dumneavoastră. Puneți-i o mînă pe față pentru a-l proteja, apoi apucați-i șoldul cu cealaltă mînă. Rostogoliți-l spre dumneavoastră, astfel încît să ajungă pe haină sau pe pătură.



Capul *trebuie să-i fie întors pe o parte, bine dat pe spate și cu bărbia înainte*

3 Asigurați-vă că nasul și gura nu sînt astupate, apoi îndoiți-i brațul și piciorul situate cel mai sus, pînă ajung în unghi drept, astfel încît să-l susțină. Trageți ușor brațul situat mai jos de sub șold și lăsați-l pe o parte a corpului.

4 Acoperiți-l cu o haină sau cu o pătură, apoi solicitați ajutor de urgență. Stați cu el pînă vine ajutorul și verificați la fiecare trei minute prezența respirației și a bătăilor cardiace (vezi pagina alăturată), dacă inima se oprise.

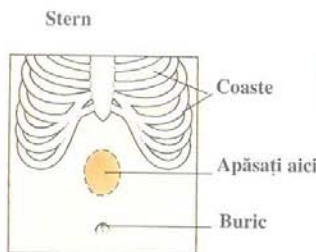
SUFOCAREA

Se produce cînd un obiect mic sau o bucată de hrană se fixează în trahee, provocînd un acces de tuse. Este important să dislocați repede obiectul, astfel încît copilul să poată respira din nou adecvat. Sufocarea este comună la copiii foarte mici, care au tendința de a băga în gură toate lucrurile pe care le iau în mînă. Li se poate părea greu să înghită alimente uscate, fărîmicioase, astfel încît e bine să le evitați, pe cît posibil.

AJUTORAREA UNUI BEBELUȘ

1 Țineți-l cu capul în jos; susțineți-l fie de-a lungul antebrațului, fie țineți-l, cu capul în jos, de glezne. Loviți-l de cel mult patru ori între omoplați.







2 Dacă continuă să se sufoce, întindeți-l și lăsați-i ușor capul pe spate. Susțineți-i spatele cu o mînă și plasați două degete ale celeilalte mîini la jumătatea distanței dintre buric și vîrful sternului (vezi diagrama). Apăsați înăuntru și în sus cu o mișcare rapidă, de împingere.

3 Dacă nu începe să respire normal cînd blocajul este îndepărtat, începeți imediat respirația artificială (vezi pp. 231-232).

URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă:
- ▲ copilul nu mai respiră;
- ▲ nu puteți îndepărta ceea ce îi blochează respirația;
- ▲ copilul continuă să fie sufocat după ce i-ați îndepărtat blocajul.

AJUTORAREA UNUI COPIL

1 Stați jos sau îngenuncheați cu un picior și întindeți-l pe copil pe burtă pe una din coapse, cu capul atîrnînd în jos. Susțineți-i pieptul cu o mînă și loviți-l între omoplați de cîteva ori.





2 Dacă această manevră nu reușește să dizloce obstrucția, curățați de jur împrejur în gura copilului cu un deget și încercați să agățați acel lucru situat în fundul gîtului. Fiți atentă să nu împingeți ceva pe gît în jos.

3 Dacă continuă să fie sufocat, așezați-l în poala dumneavoastră, cu fața înainte. Susțineți-i spatele cu o mînă și cealaltă țineți-o sub formă de pumn, cu policele înăuntru, la jumătatea distanței dintre buric și vîrful sternului (vezi diagrama din stînga). Apăsați cu putere, înăuntru și în sus, cel mult de patru ori.



Îndoiți policele *înăuntrul pumnului*



4 Dacă copilul nu începe să respire normal cînd obstrucția e îndepărtată, începeți respirația artificială (vezi pp. 231-232).

ASFIXIEREA

Orice stă întins peste fața copilului dumneavoastră poate să-i acopere fața și nasul și să-i împiedice respirația.

URGENȚĂ

Solicitați ajutor de ugență imediat dacă:
- ▲ copilul devine inconștient;
- ▲ încetează să respire, chiar dacă doar pentru cîteva secunde;
- ▲ prezintă orice simptom care vă îngrijorează.

Ce pot face?



1 Ridicați-l pe copil sau îndepărtați orice îi acoperă fața.



2 Controlați dacă copilul este conștient și respiră (vezi p. 230).

Dacă nu respiră, începeți imediat respirația artificială (vezi pp. 231-232) și cereți-i altcuiva să solicite ajutor de urgență.

Dacă respiră, dar e inconștient, plasați-l în poziția de recuperare (vezi p. 233), apoi solicitați ajutor de urgență.

Dacă este conștient, liniștiți-l și calmați-l.

ÎNECAREA

Bebelușii și copiii se pot îneca în foarte puțină apă. Cînd fața unui copil mic este scufundată, reacția sa automată este de a inspira adînc sau de a țipa, mai curînd decît de a-și ridica fața din apă.

URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul a fost salvat de la înec, chiar dacă nu a fost inconștient.

Ce pot face?

Controlați dacă copilul este conștient și respiră (vezi p. 230). Dacă tușește, se sufocă sau varsă, înseamnă că încă respiră. Dacă e vreun pericol să-și fi lovit gîtul sau spatele, ridicați-l foarte ușor și convingeți-vă că nu-i răsuciți coloana vertebrală.

Dacă nu respiră, nu pierdeți timp încercînd să drenați apa din plămînii săi. Curățați orice resturi, cum ar fi noroiul sau iarba de mare din gura lui, și începeți respirația artificială (vezi pp. 232-232) imediat – dacă este posibil chiar în timp ce e scos afară din apă – și **solicitați ajutor de urgență.** Continuați respirația artificială pînă ce sosește ajutorul sau pînă ce copilul începe să respire din nou, apoi puneți-l în poziția de recuperare (vezi p. 233).



Curățați orice fragment *din gură cu degetul dumneavoastră*

Dacă respiră, dar este inconștient, plasați-l în poziția de recuperare (vezi p. 233), astfel încît apa să se poată scurge din gură și din plămîni, și **solicitați imediat ajutor de urgență.** Acoperiți-l cu o haină sau o pătură pentru a-l ține la căldură. Puneți-l într-o cameră caldă imediat ce puteți, deoarece s-ar putea să se fi răcit periculos de mult după o perioadă chiar scurtă de scufundare în apă rece.



Dacă este conștient, doar liniștiți-l și asigurați-l că totul e bine și asigurați-vă că stă la cald.

ȘOCUL

Este o stare ce pune viața în pericol, caracterizată prin colaps, situație în care tensiunea arterială scade periculos de mult, reprezentînd reacția organismului la orice leziune severă, în special la cele în care copilul a suferit fie o arsură gravă, fie o sîngerare masivă.

SEMNE/SIMPTOME

▲ piele palidă, rece, umedă;
▲ colorație albăstruie sau cenușie pe fața internă a buzelor sau sub unghii;
▲ respirație rapidă și superficială;
▲ neliniște, nu-și găsește locul;
▲ somnolență sau confuzie;
▲ inconștiență.

URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd considerați copilul în șoc.

Ce pot face?



1 Întindeți copilul pe spate, dacă este posibil pe o haină sau pe o pătură. Întoarceți-i capul pe o parte, apoi ridicați-i picioarele cu aproximativ 20 cm și rezemați-le de ceva, un vraf de haine sau o sacoșă. **Nu-i** ridicați picioarele dacă are un picior rupt sau o mușcătură veninoasă la nivelul unuia dintre picioare.

2 Acoperiți-l cu o haină sau o pătură sau luați-l în brațe pentru a-l ține la cald. Nu încercați să-l încălziți cu o sticlă cu apă fierbinte sau cu o pernă electrică – asta nu face altceva decît să-i deplaseze sîngele dinspre organele profunde spre piele.

3 Dacă se plînge de sete, umeziți-i buzele cu o pînză umedă. **Nu** îi dați nimic să mănînce sau să bea. Există o singură excepție la această regulă – puteți să-i dați mici sorbituri de apă dacă a suferit o arsură severă.

4 Dacă devine inconștient, controlați-i respirația (vezi p. 230).

Dacă nu respiră, începeți respirația artificială (vezi pp. 231-232).

Dacă respiră, puneți-l în poziția de recuperare (vezi p. 233).

OTRĂVIRILE

Bebelușii și copiii mici sînt curioși și nu au o reală capacitate de discriminare, astfel încît este important să țineți închise substanțele otrăvitoare, în locuri unde copilul nu poate ajunge.

SEMNE/SIMPTOME

Depind de tipul de otravă pe care a înghițit-o. Urmăriți oricare dintre aceste semne:

▲ durere abdominală;
▲ vărsături;
▲ simptome de șoc (vezi mai sus);
▲ convulsii;
▲ somnolență;
▲ arsuri sau decolorare în jurul gurii dacă copilul a înghițit o otravă corozivă;
▲ otravă sau o cutie goală în apropiere.

Ce pot face?

1 Dacă copilul este inconștient, controlați dacă respiră (vezi p. 230)



Dacă nu respiră, începeți imediat respirația artificială (vezi pp. 231-232), dar ștergeți-i întîi fața (vezi mai sus) sau plasați o batistă subțire peste gura lui și suflați prin ea pentru a evita ajungerea otrăvii în propria dumneavoastră gură.

Dacă respiră, puneți-l în poziția de revenire (vezi p. 233).

URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă vă gîndiți că ar fi putut înghiți ceva otrăvitor.

2 Dacă vedeți arsuri în jurul gurii copilului sau aveți vreun motiv să considerați că s-ar putea să fi înghițit un produs chimic, spălați-i pielea și buzele cu apă. Dacă este conștient, dați-i repede să bea niște apă sau lapte.

3 Încercați să aflați ce a înghițit, ce cantitate și cu cît timp în urmă. Informați doctorul sau personalul ambulanței și, dacă este posibil, dați-i o probă din produsul înghițit sau cutia în care se afla produsul.

4 Dacă copilul varsă, păstrați o probă din vărsătură și dați-o doctorului sau personalului ambulanței. Nu încercați să-l faceți pe copil să verse.

ARSURILE ȘI OPĂRELILE

O arsură mică, superficială, care produce înroșirea pielii pe o suprafață de aproximativ 2-3 cm^2 este o arsură minoră și poate fi tratată acasă. O arsură care afectează o suprafață mai mare este o arsură majoră și este periculoasă pentru copil, din moment ce prin aria afectată se pierde lichid, respectiv poate fi o poartă de intrare a infecției. Pentru arsurile de la soare, vezi p. 221.

ARSURI MINORE

Ce pot face?

1 Răciți arsura imediat, ținînd-o sub apă rece, ce curge ușor, pînă ce durerea scade în intensitate. Acest lucru va ajuta să nu apară bășici.



2 Dacă apare o bășică, puneți un tampon de material nepufos și mențineți-l cu plasture adeziv sau cu leucoplast.

Nu spargeți bășicile – ele protejează zona afectată, aflată dedesubt, în timp ce noua piele crește.

Nu puneți nici o cremă sau loțiune pe ea.

HAINE CARE ARD

Ce pot face?

1 Întindeți-l pe copil pe jos, cu aria arzîndă situată în sus. Evitați atingerea ariei arzînde cu hainele sau cu mîinile dumneavoastră, dacă este posibil.



2 Stingeți focul prin stropire cu apă sau prin înăbușirea flăcărilor cu o carpetă, o pătură sau o perdea groasă, ținîndu-le pe cît posibil la distanță de capul copilului.

Nu aruncați apă pe el dacă este în apropierea unui aparat electric în funcție.

Nu încercați să înăbușiți flăcările cu materiale de nailon sau altele inflamabile.

Nu lăsați copilul să fugă afară – aerul nu va face decît să ințețească flăcările.

3 Cînd flăcările au dispărut, tratați-l ca în cazul unei arsuri majore (vezi dreapta).

URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce i-ați acordat primul ajutor dacă:

- ▲ arsura acoperă o suprafață mai mare de 2-3 cm^2;
- ▲ arsura a fost produsă de un șoc electric (vezi p. 243).

ARSURI MAJORE

Ce pot face?



1 Îndepărtați orice haină prea largă care a fost înmuiată în apă fiartă, grăsime incinsă sau substanțe chimice corozive, avînd grijă să nu atingă în altă parte pielea copilului. Mai curînd tăiați-i hainele decît să i le trageți peste față.

Nu îndepărtați hainele arse sau orice haină care s-a lipit de arsură.

2 Răciți imediat arsura prin udare cu apă rece: puneți-l pe copil într-o cadă cu apă rece sau muiați un cearșaf sau un prosop în apă rece și acoperiți arsura cu el. **Nu-i** ștergeți pielea.



Dacă pielea i-a fost arsă de substanțe chimice, spălați-o cu apă rece din plin, dar **nu** lăsați apa să curgă pe zonele neafectate.

3 Acoperiți aria cu o îmbrăcăminte curată, foarte largă (neflaușată). Dacă nu aveți o îmbrăcăminte sterilă, merge și o batistă proaspăt călcată sau o față de pernă proaspăt călcată.

4 Căutați semnele/simptomele de șoc și tratați-vă copilul ca atare, dacă este necesar (vezi pagina alăturată). Dacă se plînge că îi e sete, dați-i cîteva înghițituri de apă.

SÎNGERAREA ABUNDENTĂ

Dacă sîngele țîșnește cu putere dintr-o rană sau dacă sîngerarea continuă mai mult de cinci minute, încercați să opriți fluxul, astfel încît sîngele să aibă șansa să coaguleze.

Ce pot face?



1 Ridicați partea lezată deasupra nivelului inimii copilului, pentru a reduce cantitatea de sînge care curge prin ea. Verificați dacă în rană se află obiecte înfipte; dacă găsiți vreunul, trageți-l cum e descris mai jos.



2 Plasați o bucată de material curat, neflaușat, peste rană – o batistă curată sau un prosop mic sînt ideale –, apoi apăsați cu putere aproximativ zece minute. Dacă nu aveți la îndemînă material curat, apăsați cu degetele, ținînd strîns adunate marginile tăieturii.



3 Lăsînd pansamentul inițial pe loc, legați un pansament curat sau o bucată de pînză peste rană, pentru menținerea presiunii. Dacă se imbibă cu sînge, nu-l deplasați, ci aplicați un bandaj deasupra, menținînd tot timpul presiunea exercitată asupra sa.

URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce i-ați dat primul ajutor dacă sîngerează abundent.

4 Verificați dacă sînt prezente semnele/simptomele de șoc (vezi p. 236) și tratați-le, dacă e necesar.

OBIECTELE ÎNFIPTE

Micile bucăți de murdărie aflate la nivelul unei tăieturi vor fi probabil spălate de sîngerare, iar bucățile mai mari pot fi îndepărtate ușor de pe suprafața rănii. Totuși, cînd copilul are un obiect înfipt într-o rană, tratați-l așa cum este prezentat mai jos.

Ce pot face?



1 Dacă rana copilului sîngerează abundent, ridicați partea accidentată deasupra nivelului inimii și apăsați în jurul obiectului înfipt, nu direct pe el. Dacă acest lucru pare să agraveze sîngerarea, diminuați apăsarea. **Nu** încercați să scoateți obiectul, nu umblați în rană și nu o curățați.



2 Slăbiți pentru un moment presiunea și înfășurați o mică bucată de material, cum ar fi o batistă curată, în formă de cîrnat, apoi rulați-o în formă de inel.



Acoperiți ușor *obiectul înfipt și inelul realizat cu o bucată de tifon*

3 Plasați inelul de material în jurul tăieturii și acoperiți-l cu tifon, apoi fixați-l în acel loc. **Nu** bandajați strîns *peste* obiectul înfipt.

URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce i-ați acordat primul ajutor, în caz că are ceva înfipt în rană.

TĂIETURILE ȘI ZGÎRIETURILE

Tăieturile și zgîrieturile sînt comune în timpul copilăriei și pe cele mai multe dintre ele le puteți trata, chiar dumneavoastră, acasă. Fiți atentă ca vaccinarea antitetanos și rapelurile să fie făcute la zi (vezi p.196), deoarece tetanosul poate surveni prin pătrunderea murdăriei în rană. Tratați o mușcătură de animal ca pe o tăietură, dar, dacă e o mușcătură sau o înțepătură otrăvitoare, vezi p. 244.

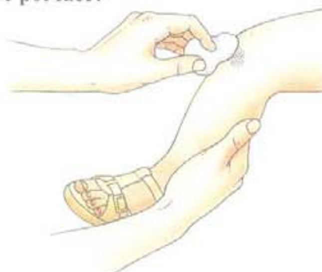
URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce i-ați dat primul ajutor dacă:

- ▲ tăietura este largă sau adîncă;
- ▲ tăietura are margini neregulate sau care atîrnă;
- ▲ copilul are o tăietură urîtă pe față
- ▲ tăietura sau zgîrietura este foarte murdară;
- ▲ copilul are o rană prin înțepare (o tăietură profundă cu doar un mic orificiu la nivelul pielii), produsă de ceva murdar: o gheară sau un dinte de animal.

Consultați doctorul imediat ce este posibil, dacă aria din jurul rănii devine sensibilă și roșie – poate fi infectată.

Ce pot face?





1 Întîi spălați-vă pe mîini, dacă este posibil. Curățați tăietura prin ținerea ei sub apă curgătoare sau prin ștergere ușoară în jurul său cu o compresă antiseptică sau cu vată înmuiată în apă caldă. Utilizați o bucată curată de vată pentru fiecare atingere.
Nu îndepărtați nimic ce se află înfipt în tăietură (vezi pagina alăturată).

Dacă copilul a fost mușcat de un animal, spălați rana din plin cu apă și săpun.

2 Dacă tăietura continuă să sîngereze după cinci minute, apăsați puternic pe ea, un tampon cu o batistă curată, timp de cîteva minute.

3 Puneți un plasture sau o cîrpă curată deasupra sa pentru a o proteja și a o menține curată. Nu puneți nici un unguent antiseptic pe tăietura copilului.

4 Țineți tăietura acoperită cu plasture adeziv sau cu o cîrpă curată, pînă ce s-a cicatrizat complet. Acest lucru face ca zona să rămînă umedă și ajută la vindecarea mai rapidă a tăieturii. Schimbați plasturele sau bandajul în fiecare zi – dacă s-a lipit, muiați-l în apă pentru a ușura desprinderea lui.

SÎNGERĂRILE NAZALE

Sîngerarea nazală poate rezulta ca urmare a unei lovituri, a apucării de nas sau a suflării excesive a nasului. Uneori nu există o cauză aparentă. Unii copii par a avea o tendință la sîngerări nazale, probabil deoarece au vase de sînge neobișnuit de fragile.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă nasul copilului continuă să sîngereze la fel de rău după o jumătate de oră. Consultați doctorul cînd copilul are frecvente și severe sîngerări nazale.

Ce pot face?

1 Ajutați-l pe copil să se aplece înainte pe un vas și țineți-i strîns apăsate nările aproximativ zece minute. Încercați să-l opriți să tragă pe nas sau să înghită sîngele – mai bine încurajați-l să-l scuipe.



Pensați *cu forță nările copilului*

2 Dacă nasul continuă să sîngereze, țineți o cîrpă înmuiată în apă foarte rece, stoarsă, sau o pungă cu gheață învelită într-o bucată de material peste nasul său aproximativ două minute, apoi pensați-i din nou nasul.

3 Nu-l puneți să-și sufle nasul aproximativ patru ore după ce sîngerarea s-a oprit.

LEZIUNILE CAPULUI ȘI ALE FEȚEI

Loviturile la nivelul capului sînt comune la copilul mic și pot produce cucuie impresionante, dar sînt rareori serioase. O tăietură la nivelul frunții sau scalpului, chiar una foarte mică, va sîngera abundent.
Dacă copilul are o lovitură severă la nivelul capului, poate suferi o comoție, care apare cînd creierul este zguduit în interiorul craniului, sau din sîngerarea intracraniană – deși aceasta poate să nu apară decît peste cîteva ore. Semnele acestei leziuni sînt menționate mai jos.

URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă lovitura s-a produs la cap și copilul prezintă vreun comportament neobișnuit sau are oricare din următoarele semne/simptome în 24 de ore după lovitură:

- ▲ pierderea conștienței, chiar dacă de scurtă durată;
- ▲ vărsături;
- ▲ respirație zgomotoasă sau sforăit;
- ▲ dificultate în menținerea stării de veghe sau o somnolență anormală;
- ▲ scurgere clară sau sangvinolentă din nas sau din ureche;
- ▲ plîns neobișnuit;
- ▲ durere de cap gravă;
- ▲ nu îi place lumina puternică.

Ce pot face?

1 Dacă se ivește un cucui în capul copilului, țineți o cîrpă înmuiată în apă foarte rece, stoarsă, sau o pungă cu gheață învelită într-o cîrpă umezită, peste cucui. Acest gest poate opri umflarea. Controlați la fiecare cîteva minute aspectul pielii de dedesubt și îndepărtați punga cu gheață dacă apare o zonă roșie cu centrul alb ceros.



2 Dacă copilul sîngerează de la nivelul capului, puneți o cîrpă curată peste tăietură și apăsați ca în cazul unei sîngerări situate în altă parte la nivelul corpului (vezi p. 238).

3 Supravegheați-vă cu atenție copilul în următoarele 24 de ore, în caz că va dezvolta oricare dintre semnele de urgență menționate în chenarul din stînga. Dacă s-a lovit rău la cap, treziți-l la fiecare trei ore – dacă nu se scoală, **solicitați imediat ajutor de urgență.**



4 Dacă apare o scurgere clară sau sangvinolentă din nasul sau din urechea copilului, puneți-l în poziția de recuperare cu un tampon de material curat plasat sub nas sau sub ureche. Dacă lichidul i se scurge din ureche, întindeți-l pe partea lovită, astfel încît lichidul să se poată scurge în afara acesteia. **Nu** încercați să opriți scurgerea.

DINȚI RUPȚI

Dacă copilul are un dinte rupt, acoperiți dintele sau bucata ruptă cu lapte și duceți-i pe copil și dintele la dentist sau la spital.

VÎNĂTĂILE ȘI UMFLĂTURILE

O vînătaie (echimoză) apare atunci cînd o căzătură sau o lovitură produce o sîngerare în țesuturile de sub tegumente, rezultînd o umflătură și modificarea culorii. În mod normal vînătăile se decolorează gradat și dispar după o săptămînă.

DEGETE ZDROBITE

Dacă copilul și-a zdrobit degetele într-o ușă sau fereastră sau dacă i-a căzut ceva greu pe picior, țineți zona lovită sub apă rece curgătoare timp de cîteva minute. Dacă este foarte umflată sau încă dureroasă după aproximativ jumătate de oră, duceți copilul la spital.

Ce pot face?

1 Țineți un pansament înmuiat în apă foarte rece și stors sau o pungă cu gheață învelită într-un material umezit peste lovitură aproximativ o jumătate de oră. Aceasta ar trebui să reducă durerea și umflătura.



2 Dacă copilul pare a avea o durere foarte mare la folosirea membrului cu vînătaie, în special dacă umflătura este severă, controlați prezența oricărui semn de entorsă sau de fractură osoară (vezi pagina alăturată).

ENTORSELE

Cînd există o entorsă la nivelul unei articulații, ligamentele (fibrele solide care solidizează articulația) sînt afectate. Acest fapt poate produce simptome foarte asemănătoare celor din cadrul unei fracturi. Dacă nu aveți certitudinea unei entorse, comportați-vă ca și cum v-ați afla în fața unei fracturi (vezi mai jos).

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ durere în zona lezată;
- ▲ umflarea zonei și, mai tîrziu, vînătaie;
- ▲ dificultate în mișcarea articulației.

URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce ați terminat acordarea primului ajutor.

Ce pot face?



1 Scoateți cu delicatețe pantoful și ciorapul copilului sau orice altceva ar putea strînge umflătura din jurul articulației afectate.



Puneți *articulația afectată pe un material moale*

2 Țineți articulația afectată în cea mai confortabilă poziție pentru copil, apoi țineți o cîrpă înmuiată în apă rece ca gheața, stoarsă, sau o pungă cu gheață învelită într-o cîrpă umezită, pe articulație, pentru a reduce umflătura și durerea.



3 Înfășurați un strat gros de vată în jurul articulației, apoi bandajați-o strîns, dar nu atît de strîns încît unghiile să se albească sau să se albăstrească.

FRACTURILE ȘI LUXAȚIILE

Fracturile sînt neobișnuite la bebeluși și la copiii mici: oasele lor nu s-au întărit încă, astfel încît sînt flexibile și mai curînd se îndoaie decît să se rupă. Uneori poate fi o fisură, care se vindecă ușor (deseori denumită fractură „în lemn verde"). O luxație înseamnă că unul sau mai multe dintre oasele ce alcătuiesc o articulație s-a(u) deplasat din poziția normală. Dacă considerați că gîtul sau spatele (coloana) copilului ar putea avea fracturi, nu-l mișcați decît dacă nu mai respiră (vezi pp. 229-230).

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ durere severă în aria lezată;
- ▲ umflarea zonei și apoi apariția unei vînătăi;
- ▲ dificultate în mișcarea zonei lezate;
- ▲ aspect deformat al zonei lezate – un membru ar putea avea o înclinație ciudată sau ar putea părea mai scurt decît membrul neafectat.

Ce pot face?

1 Scoateți cu delicatețe pantoful și ciorapul copilului sau orice altceva ar putea strînge umflătura din jurul zonei lezate.
Nu-l mișcați decît dacă e absolut necesar.

2 Țineți partea lezată în cea mai confortabilă poziție pentru copil.



Dacă partea ruptă este la încheietura mîinii, la un braț sau clavicula, puneți un pansament în jurul zonei și, dacă copilul vă va lăsa, îndoiți-i cotul astfel încît antebrațul să stea transversal pe torace, apoi susțineți-i-l cu un suport ca în desen. Nu încercați să-i forțați mîna în această poziție.



Legați *bandajul pe partea neafectată*

Pentru un picior sau pentru o gleznă rupte, întindeți-l pe copil și puneți un pansament împrejurul zonei lezate și între genunchi și gleznă. Bandajați piciorul împreună cu cel neafectat, fixîndu-le deasupra și dedesubtul leziunii. Puneți pansament și sub noduri.

3 Controlați dacă sînt prezente semne/simptome de șoc și tratați-le dacă e necesar (vezi p. 236). Dacă considerați că are un picior rupt, nu-i ridicați picioarele.

URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență după ce i-ați acordat primul ajutor.

CORPI STRĂINI ÎN OCHI

Genele sau particulele de praf pot intra cu ușurință în ochi. Dacă ochiul copilului pare iritat dar nu vedeți vreun corp străin în el, s-ar putea să aibă o infecție a ochiului (vezi p. 202).

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ durere la nivelul ochiului;
- ▲ ochi roșu, care lăcrimează;
- ▲ copilul se freacă la ochi.

CHIMICALE ÎN OCHI

Dacă copilul s-a stropit cu substanțe chimice sau lichide corozive, spălați-i imediat ochii cu apă rece de la robinet, ținîndu-i pleoapele depărtate cu degetele. Dacă este afectat numai un ochi, înclinați-i capul astfel încît ochiul afectat să fie mai jos situat, ca substanțele chimice îndepărtate prin spălare să nu poată intra în ochiul neafectat. Apoi acoperiți ochiul cu un bandaj și duceți-l pe copil la spital. Dacă este posibil, luați și sticla în care s-a aflat substanța chimică.

Ce pot face?

1 Așteptați cîteva minute pentru a vedea dacă lăcrimarea normală a ochiului va spăla corpul străin. Încercați să-l opriți pe copil să-și mai frece ochiul.

2 Dacă obiectul se mai află la nivelul ochiului, examinați ochiul copilului la o sursă bună de lumină. Rugați-l să se uite în sus în timp ce îi trageți ușor în jos pleoapa inferioară, cu policele.



3 Dacă puteți vedea obiectul pe zona albă a ochiului, încercați să-l îndepărtați prin atingerea lui foarte ușoară cu colțul unei batiste sau cu o bucată de vată răsucită.

4 Dacă nu puteți vedea nimic, țineți de gene și trageți ușor în sus pleoapa superioară și în jos pleoapa inferioară. Dacă obiectul este sub pleoapa superioară, această manevră s-ar putea să-l îndepărteze.



5 Dacă copilul are încă senzația de nisip în ochi, sau ochiul e tot dureros, sau dacă obiectul nu se află pe porțiunea albă a ochiului și nu poate fi îndepărtat cu ușurință, acoperiți ochiul cu un tampon de vată, fixat cu un bandaj sau cu o eșarfă și duceți-l la spital. Căutați să-l opriți să-și mai frece ochiul. **Nu** încercați să îndepărtați ceva care se află pe partea centrală, colorată a ochiului sau orice ar fi înfipt în partea albă a ochiului.

CORPI STRĂINI ÎN URECHE

Insectele pot pătrunde în urechea copilului, iar copiii își bagă uneori mici obiecte în urechi. Nu-l lăsați pe copil să se joace cu biluțe, pietricele sau cu obiecte mici similare, pînă nu e destul de mare pentru a înțelege că nu trebuie să și le bage în ureche.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ gîdilituri în ureche;
- ▲ surditate parțială;
- ▲ copilul s-ar putea să-și frece sau să se tragă de ureche.

Ce pot face?



1 Puneți un prosop în jurul umerilor copilului, apoi țineți-i capul aplecat într-o parte, cu urechea afectată în sus și picurați cîteva picături de apă călduță în ureche.



2 Înclinați apoi invers capul copilului, astfel încît urechea afectată să fie acum în jos. Apa ar putea îndepărta orice a fost în ureche. Dacă acest lucru nu se întîmplă, duceți-l la spital.

CORPI STRĂINI ÎN NAS

Copiii își îndeasă uneori în nas bucăți mici de mîncare sau alte obiecte, cum ar fi biluțe.

SEMNE/SIMPTOME

▲ scurgere mirositoare, sangvinolentă, din nas.

Ce pot face?
Dacă copilul își poate sufla nasul, ajutați-l să și-l sufle, cîte o nară pe rînd. Dacă asta nu deplasează obiectul, nu încercați să-l scoateți dumneavoastră – duceți copilul la spital imediat.

ȘOCUL ELECTRIC

Un șoc electric ușor dă doar o scurtă senzație de înțepături și furnicături. Unul sever poate trînti jos copilul, poate să-l facă inconștient și îi poate opri respirația și bătăile inimii. Curentul electric poate produce și arsuri. Dacă copilul atinge cu mîinile ude un aparat electric defect, se va curenta mai puternic decît dacă l-ar fi atins cu mîinile uscate.

URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce i-ați dat primul ajutor dacă:
▲ a fost inconștient, chiar dacă doar pentru cîteva secunde;
▲ are vreo arsură electrică.

ARSURI ELECTRICE

Curentul electric poate produce arsuri în locul unde pătrunde în corp, astfel încît copilul poate avea arsuri în locul în care a atins sursa de electricitate și la nivelul oricărei zone care s-a aflat în contact cu pămîntul. Deși aceste arsuri par mici, adesea sînt foarte adînci.



Ce pot face?

1 Întrerupeți curentul, pe cît posibil de la sursa principală.

Dacă nu puteți face acest lucru, stați pe material izolator, cum ar fi cauciuc sau un vraf de ziare uscate. Separați-l pe copil de sursa electrică prin împingerea cablului sau a copilului, utilizînd un obiect uscat, care nu conduce curentul electric, cum ar fi un scaun de lemn sau o coadă de mătură.

Dacă nu aveți la îndemînă nimic din cele menționate, trageți-l deoparte pe copil, izolîndu-vă mîna cît de bine puteți, învelind-o într-o haină uscată sau în ziare uscate. Apucați hainele copilului și evitați să-i atingeți pielea.

Îndepărtați *cablul, nu brațul copilului*

2 Verificați dacă copilul este conștient (vezi p. 230).

Dacă este inconștient, controlați-i respirația: începeți respirația artificială imediat, dacă este necesar (vezi pp. 231-232). Dacă respiră, puneți-l în poziția de recuperare (vezi p. 233);

Dacă este conștient, liniștiți-l și mîngîiați-l. Căutați semnele de șoc (vezi p. 236).



3 Examinați-l în căutarea unor arsuri: controlați zonele care erau în contact cu sursa electrică sau cu pămîntul (arsurile vor arăta roșii sau pîrlite și se pot umfla). Dacă găsiți vreuna, tratați-o ca o arsură majoră (vezi p. 237).

MUȘCĂTURILE ȘI ÎNȚEPĂTURILE MINORE

Cele mai multe plante, insecte și meduze produc doar înțepături minore care, deși pot fi dureroase, nu sînt periculoase pentru copil. Totuși, unele persoane pot dezvolta o reacție alergică serioasă la înțepături și, de aceea, necesită tratament medical urgent.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ durere ascuțită;
- ▲ roșeață;
- ▲ umflare ușoară;
- ▲ mîncărime.

URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce i-ați acordat primul ajutor dacă:
- ▲ respiră cu dificultate;
- ▲ face o erupție întinsă cu papule;
- ▲ se simte amețit sau leșină;
- ▲ dezvoltă semne/simptome de șoc (vezi p. 236);
- ▲ are o înțepătură înăuntrul gurii.





Ce pot face?

1 Dacă copilul a fost înțepat de o albină, controlați dacă acul a rămas înfipt în piele. Scoateți-l cu o pensetă, cu un cuțit sau cu unghiile, avînd grijă să nu apăsați pe micul sac de otravă prins în coada lui.

2 Țineți peste înțepătură o bucată de material înmuiată în apă rece.

Dacă a fost mușcat în gură, dați-i o băutură rece sau, dacă e mai mare de doi ani, lăsați-l să sugă un cub de gheață. Aceasta ajută la reducerea umflăturii.

3 Tamponați zona din jurul înțepăturii, care se va înroși repede, se va umfla și va începe să-l mănînce. Folosiți un tampon de vată înmuiat în soluție de calamină (carbonat de zinc) sau în alcool medicinal sau aplicați puțin unguent antihistaminic în jurul înțepăturii.

MUȘCĂTURI DE ȘARPE ȘI PĂIANJEN, ÎNȚEPĂTURI DE SCORPION

Mușcăturile de șarpe și păianjeni veninoși, ca și înțepăturile de scorpioni sînt întotdeauna periculoase pentru copiii mici. Mușcăturile de șarpe pot transmite și tetanosul, dar copilul poate fi vaccinat împotriva acestui risc. În România, riscul unor asemenea mușcături și înțepături e minim.

SEMNE/SIMPTOME

Vor depinde de ceea ce i-a mușcat sau înțepat; unele simptome s-ar putea să apară după cîteva ore:
- ▲ durere severă;
- ▲ unul sau două semne de înțepătură;
- ▲ umflătură;
- ▲ grețuri sau vărsături;
- ▲ respirație dificilă;
- ▲ șoc (vezi p. 236);
- ▲ convulsii;
- ▲ somnolență;
- ▲ pierderea conștienței.



Țineți *partea mușcată mai jos de nivelul inimii*

URGENȚĂ

Duceți-l pe copil la spital imediat ce i-ați dat primul ajutor dacă a fost mușcat de un șarpe sau de un păianjen, sau dacă a fost înțepat de un scorpion.

Ce pot face?

1 Calmați-l pe copil și ajutați-l să stea liniștit. Țineți fixă partea mușcată sau înțepată și poziționați-o sub nivelul inimii.

2 Spălați conștiincios zona din jurul înțepăturii sau a mușcăturii, dar **nu** sugeți mușcătura sau înțepătura.

3 Verificați dacă sînt semne de șoc și tratați-l pe copil, dacă e necesar (vezi p. 236). Dacă a fost mușcat sau înțepat de picior, nu-i ridicați picioarele.

4 Dacă devine inconștient, verificați dacă respiră (vezi p. 230).

Dacă nu respiră, începeți respirația artificială (vezi pp. 231-232);

Dacă respiră, puneți-l în poziția de recuperare (vezi p. 233).

5 Încercați să identificați șarpele, păianjenul sau scorpionul. Dacă l-ați prins, păstrați-l pentru a-l arăta doctorului.

ÎNȚEPĂTURILE SEVERE DE MEDUZĂ

În Europa, singura meduză care dă înțepături severe este Războinicul Portughez. Se găsește pe tot cuprinsul Europei, nu doar în apele portugheze, și arată ca o meduză translucidă albastru palid, care plutește în apă. Dacă copilul a fost înțepat de una dintre ele, va necesita îngrijire medicală.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ durere arzătoare;
- ▲ roșeață;
- ▲ respirație superficială;
- ▲ leșin.

Ce pot face?

1 Dacă copilul mai are încă vreun tentacul prins de piele, îndepărtați-l, utilizînd o mînă de nisip umed. Evitați să atingeți tentaculele.

2 Puneți-l pe copil în poziția de recuperare (vezi p. 233) și acoperiți-l cu ceva uscat.

URGENȚĂ

Duceți copilul la spital imediat ce i-ați dat primul ajutor dacă are o înțepătură severă de meduză.



SPINII ȘI AȘCHIILE

Spini sau mici așchii se vor înfige deseori în mîinile sau în picioarele copilului. Cele care se înfig în picioare s-ar putea să nu îl doară, dar cele din vîrful degetelor îl vor durea.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:

- ▲ zona din jurul așchiilor devine roșie, se umflă sau devine dureroasă 48 de ore mai tîrziu;
- ▲ nu puteți îndepărta o așchie mare sau dureroasă;
- ▲ copilul are înfiptă o bucată de sticlă sau de metal.

Ce pot face?



Apucați *de capătul așchiei*

1 Dacă așchia are un capăt ieșit în afară, sterilizați la flacără o pensetă, apoi trageți cu grijă așchia în afară. Spălați cu grijă zona, cu apă și săpun.

2 Dacă nu se vede vreun capăt al așchiei ieșit în afară, dar puteți vedea cu claritate așchia, aceasta se află chiar sub suprafața pielii. Sterilizați un ac la flacără și lăsați-l să se răcească, fără a-i atinge vîrful. Apoi, începînd din locul pe unde a intrat așchia, rupeți ușor pielea de-a lungul așchiei. Ridicați cu atenție capătul așchiei cu vîrful acului și trageți-l cu penseta, apoi spălați cu atenție zona cu apă și săpun.

3 Dacă un spin mic sau o așchie a pătruns perpendicular în piele și nu doare, e mai bine să o lăsați în pace. Vor ieși probabil singure, cu timpul.

BĂȘICILE

Bășicile se formează cînd pielea este afectată de arsuri, opăreli sau frecături. Bășica plină cu lichid protejează pielea nouă ce se formează dedesubt. Se va desprinde de la sine cîteva zile mai tîrziu.

Ce pot face?

1 Nu spargeți și nu înțepați bășica. Îmbrăcați-l pe copil în haine care nu se vor freca de bășică.



Acoperiți *bășica cu plasture adeziv, pentru a o feri de frecarea de pantof*

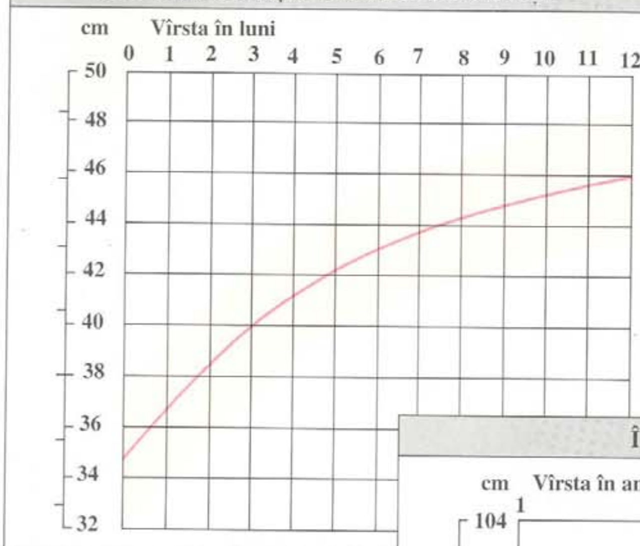
2 Dacă bășica se sparge, lăsați-o descoperită, cu excepția situațiilor în care zona este expusă frecării (de exemplu, dacă se află pe picior). În acest caz, protejați-i-o cu un plasture adeziv.

GRAFICE DE CREȘTERE

FETE



GRAFICELE DE MAI JOS prezintă creșterea medie la copii (linia continuă) și intervalul de valori ale măsurătorilor normale. Puteți controla evoluția bebelușului prin cîntărirea și măsurarea lui regulată și marcarea creșterii lui prin curbe personale pe graficele de creștere. Forma curbei ar trebui să fie similară formei curbei „medii": acest lucru demonstrează o rată sănătoasă a creșterii.

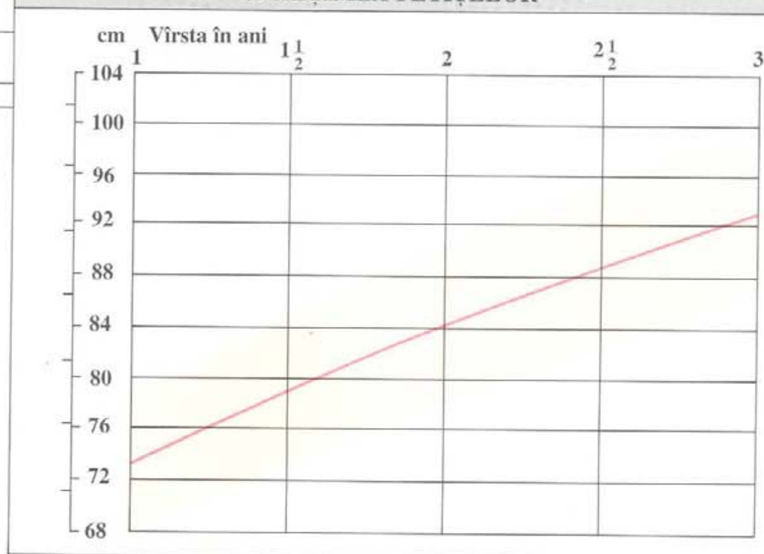


CIRCUMFERINȚA CAPULUI

Asistenta medicală sau doctorul va măsura cu un centimetru de croitorie cea mai mare circumferință a capului fetiței, imediat deasupra sprîncenelor și urechilor (vezi p. 81). În timpul primului an de viață, circumferința capului este un indicator de creștere mai ușor de urmărit decît lungimea.

GHID APROXIMATIV AL MĂRIMII HAINELOR

0-3 luni	60 cm	pînă la 4,5 kg
3-6 luni	70 cm	pînă la 6,5 kg
6-12 luni	80 cm	pînă la 8,5 kg
12-18 luni	85-90 cm	
18-24 luni	90-100 cm	



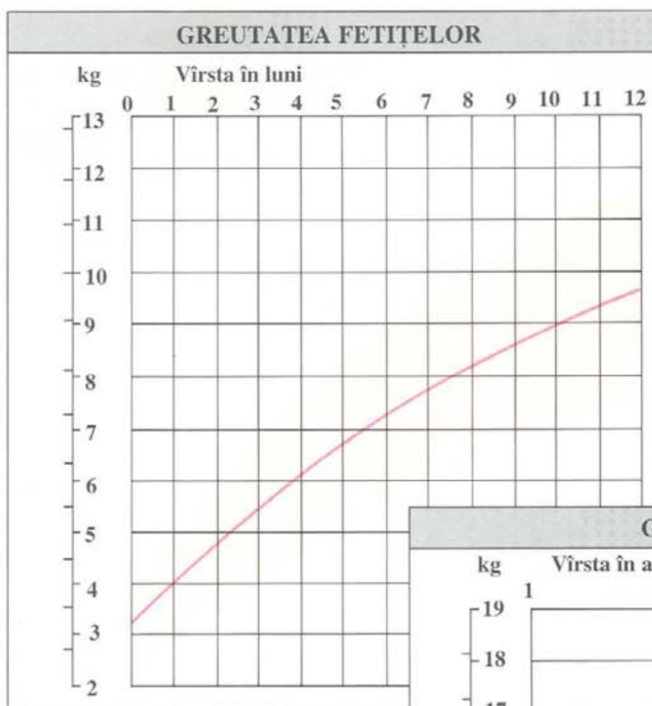
Medie

Intervalul de măsurători probabile la un copil normal; 94% dintre fetițe se află în acest interval.



ÎNĂLȚIMEA COPILULUI

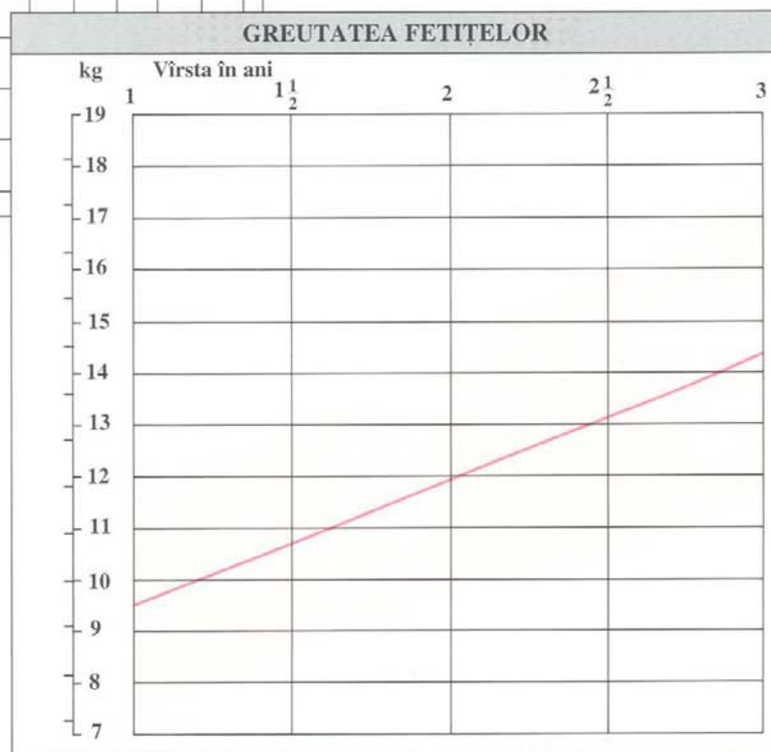
La aproximativ 6 luni măsurați copilul în dreptul aceleiași zone de perete. Trebuie să stea lipit de acesta, cu călcîiele apropiate și fără pantofi. Utilizați un echer pentru a-i marca înălțimea, apoi măsurați distanța de la semn pînă la podea. Nu fiți îngrijorată dacă copilul are perioade de creștere lentă, separate de izbucniri; dar dacă creșterea între două măsurători pare foarte lentă, consultați doctorul.





GREUTATEA BEBELUȘULUI

Creșterea în greutate a fetiței este un indicator vital al stării sale de sănătate și al stării sale de bine pe parcursul primului an de viață. Cereți asistentei sau doctorului să-l cîntărească o dată pe lună, dezbrăcat sau îmbrăcat doar într-un scutec ușor, sau mai des dacă sînteți îngrijorată că nu cîștigă normal în greutate.





GREUTATEA COPILULUI

După cîntărirea de la naștere, cîntăriți-l pe copil la fiecare șase luni, gol sau într-un scutec curat. Nu va crește constant în greutate, dar perioadele de creștere lentă, respectiv rapidă ar trebui să se compenseze. Nu ar trebui să scadă în greutate; chiar dacă este foarte gras, de regulă înălțimea „ajunge" la greutatea corespunzătoare și nu invers. Cereți-i doctorului sfatul dacăfetița scade în greutate, sau dacă două măsurători consecutive sînt mai mici decît v-ați așteptat.

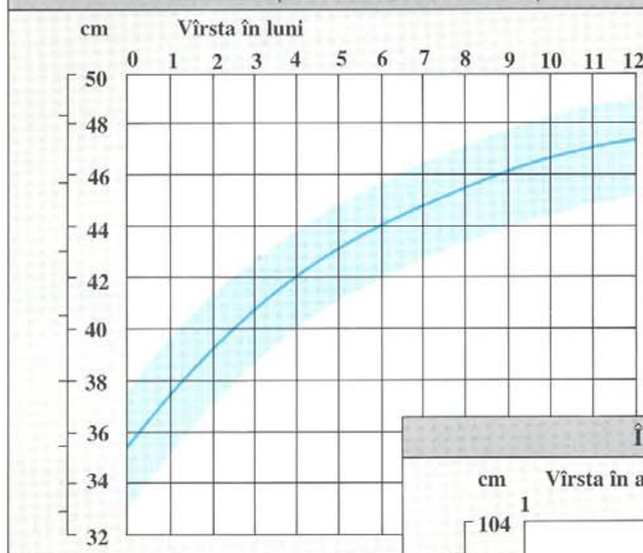
GRAFICE DE CREȘTERE

BĂIEȚI

GRAFICELE DE MAI JOS prezintă creșterea medie la copii (linia continuă) și intervalul de valori ale măsurătorilor normale. Puteți controla evoluția bebelușului prin cîntărirea și măsurarea lui regulată și marcarea creșterii lui prin curbe personale pe graficele de creștere. Forma curbei ar trebui să fie similară formei curbei „medii": acest lucru demonstrează o rată sănătoasă a creșterii.



CIRCUMFERINȚA CAPULUI LA BĂIEȚEI



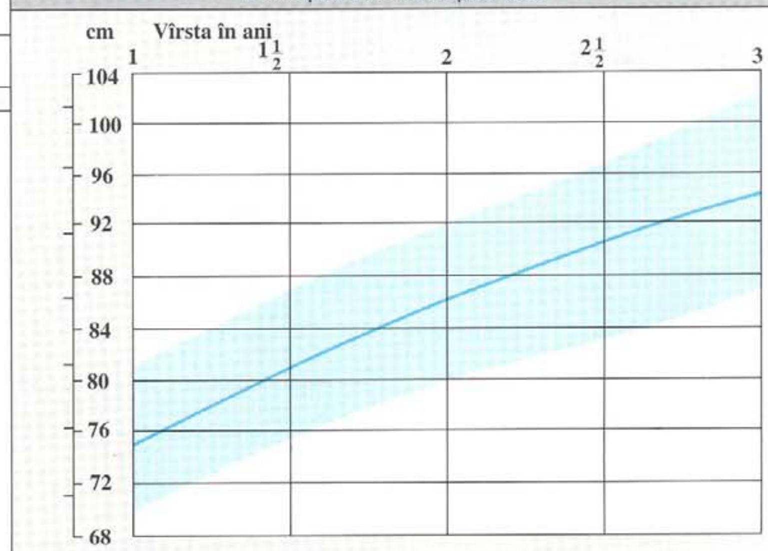
CIRCUMFERINȚA CAPULUI

Asistenta medicală sau doctorul va măsura cu un centimetru de croitorie cea mai mare circumferință a capului băiețelului, imediat deasupra sprîncenelor și urechilor (vezi p. 81). În timpul primului an de viață, circumferința capului este un indicator de creștere mai ușor de urmărit decît lungimea.

GHID APROXIMATIV AL MĂRIMII HAINELOR

0-3 luni	60 cm	pînă la 4,5 kg
3-6 luni	70 cm	pînă la 6,5 kg
6-12 luni	80 cm	pînă la 8,5 kg
12-18 luni	85-90 cm	
18-24 luni	90-100 cm	

ÎNĂLȚIMEA BĂIEȚEILOR



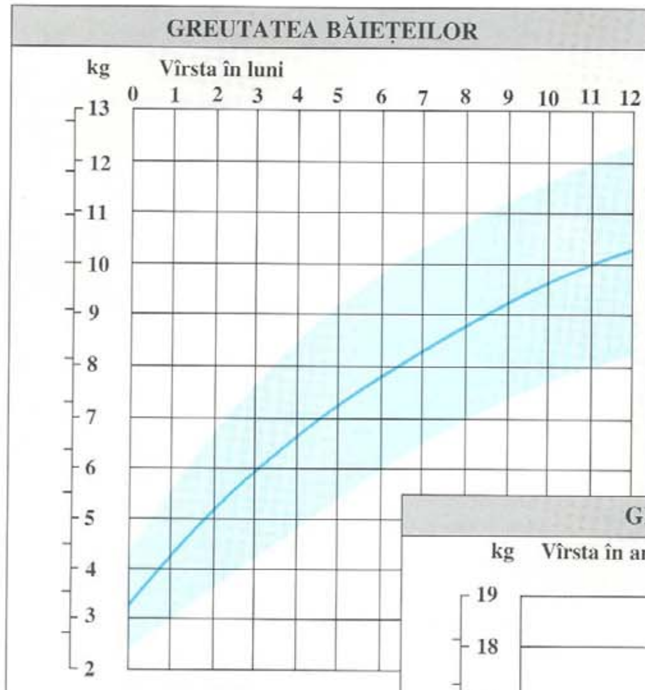
Medie

Intervalul de măsurători probabile la un copil normal; 94% dintre băieței se află în acest interval.



ÎNĂLȚIMEA COPILULUI

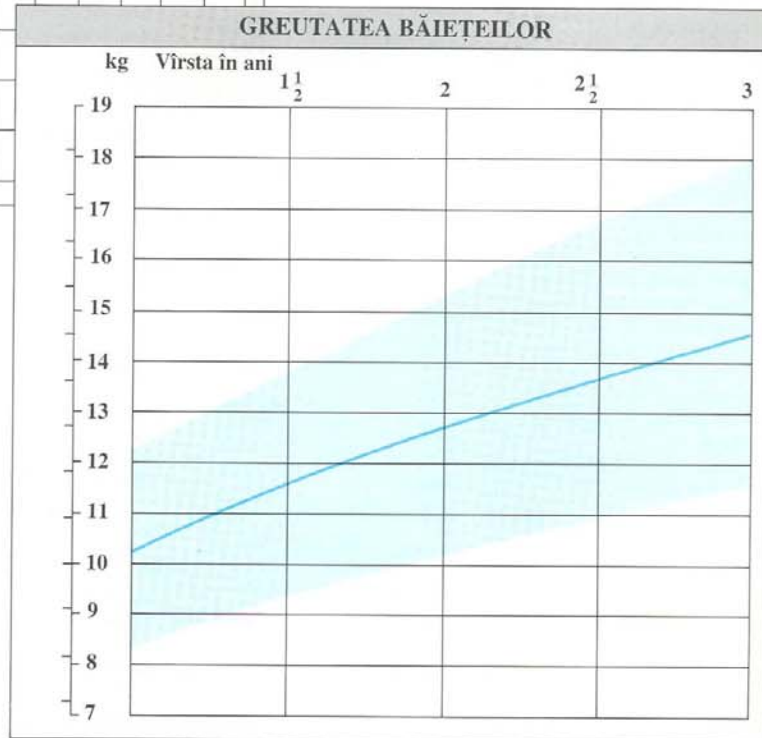
La aproximativ 6 luni măsurați copilul în dreptul aceleiași zone de perete. Trebuie să stea lipit de acesta, cu călcîiele apropiate și fără pantofi. Utilizați un echer pentru a-i marca înălțimea, apoi măsurați distanța de la semn pînă la podea. Nu fiți îngrijorată dacă copilul are perioade de creștere lentă, separate de izbucniri; dar dacă creșterea între două măsurători pare foarte lentă, consultați doctorul.





GREUTATEA BEBELUȘULUI

Creșterea în greutate a băiețelului este un indicator vital al stării sale de sănătate și al stării sale de bine pe parcursul primului an de viață. Cereți asistentei sau doctorului să-l cîntărească o dată pe lună, dezbrăcat sau îmbrăcat doar într-un scutec ușor, sau mai des dacă sînteți îngrijorată că nu cîștigă normal în greutate.





GREUTATEA COPILULUI

După cîntărirea de la naștere, cîntăriți-l pe copil la fiecare șase luni, gol sau într-un scutec curat. Nu va crește constant în greutate, dar perioadele de creștere lentă, respectiv rapidă ar trebui să se compenseze. Nu ar trebui să scadă în greutate; chiar dacă este foarte gras, de regulă înălțimea „ajunge" la greutatea corespunzătoare și nu invers. Cereți-i doctorului sfatul dacă băiețelul scade în greutate, sau dacă două măsurători consecutive sînt mai mici decît v-ați așteptat.

INDICE

D

E

F






DORLING KINDERSLEY




MAMA ȘI COPILUL



Un ghid practic complet și bogat ilustrat pentru îngrijirea dumneavoastră și a copilului din momentul concepției pînă la vîrsta de trei ani

- Cea mai sigură cale de a învăța cum să vă îngrijiți copilul, pas cu pas
- Include cele mai recente informații despre testele prenatale, despre alimentația și regimul de viață al bebelușului
- Textul accesibil oricui și cele peste 800 de fotografii color oferă o imagine clară și ușor de înțeles
- Dă soluții simple, practice și de bun-simț tuturor problemelor pe care le poate întîmpina o mamă în creșterea copilului său

O carte necesară oricărei femei care este sau vrea să devină mamă





Enciclopedia RAO




973-98487-4-5



9789739848749